

Livre

Auteur(s) : Einhorn, Stefan (Auteur) ;D'Ansembourg, Thomas (Préfacier, postfacier...) ;Lefranc, Christine (Traducteur)
Titre(s) : L' art d'être bon [Texte imprimé] : oser la gentillesse / Stefan Einhorn ; préface de Thomas d'Ansembourg ; traduit de l'anglais par Christine Lefranc.
Editeur(s) : Paris : Belfond, impr. 2008 (18-Saint-Amand-Montrond : Impr. Bussière).
Collection(s) : (L' esprit d'ouverture).
Résumé : A mille lieues des clichés et du discours moraliste habituel, un aperçu inédit de la bonté. Un best-seller vendu à 200 000 exemplaires en Suède et traduit dans quinze pays, écrit par un médecin aux qualités humaines et au parcours professionnel remarquables. Stefan Einhorn adopte un parti provocant : et si la bonté, loin d'être un aveu de faiblesse ou de niaiserie, nous apportait non seulement le bonheur, mais aussi le succès dans notre vie quotidienne ? A travers les témoignages de ses patients et de ses proches, puisant dans les dernières études des scientifiques et des sociologues, Stefan Einhorn nous démontre qu'être bon est bénéfique pour le moral, réduit le stress, préserve de l'anxiété et de la dépression, renforce nos défenses immunitaires, nous rend plus efficaces dans notre travail, plus affirmés dans nos relations. Enfin un livre qui dit la nécessité urgente de la bonté, de l'empathie, du courage comme un nouvel art de vivre. Après l'intelligence émotionnelle du psychologue américain Daniel Goleman, voici l'intelligence éthique, celle qui soigne le corps, apaise l'esprit et nous aide à réussir notre vie.
Notes : Bibliogr., 2 p.
Lien(s) : Traduit de : The art of being kind.
Sujet(s) : Bonté



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	158.1 EIN	Prêt normal	En rayon		