

Livre

Auteur(s) : Brac de La Perrière, Coco (Auteur) ;Blandinières, Sophie (1973-...) (Collaborateur)

Titre(s) : Tout est sérieux mais rien n'est grave [Texte imprimé] / Coco Brac de La Perrière ; avec la collaboration de Sophie Blandinières.

Editeur(s) : Paris : Mazarine, DL 2017 (impr. en Espagne).

Résumé : Il serait bien temps de lâcher prise ! Le monde d'aujourd'hui nous ordonne d'être performant en tout, tout le temps, et partout.

L'anxiété devient notre style de vie, la productivité LA valeur essentielle, et le perfectionnisme un idéal...A la fois au four et au moulin, au bureau et à la maison (et... à la salle de sport, avec ses amis), nous finissons par perdre de vue l'essentiel : nous-mêmes. Fort heureusement, être déconnecté de soi et des autres, cause d'une grande partie de nos maux, n'est pas incurable.Grâce à une centaine de témoignages, Coco Brac de la Perrière a listé les 150 problèmes les plus fréquemment rencontrés - stress, pensées négatives, addictions, angoisses, difficultés relationnelles... - et expose au fil de ces pages toutes les solutions pour s'en débarrasser : exercices de respiration, méditation, astuces personnelles, anecdotes ou encore adresses indispensables, elle livre à son lecteur les clés de la reconquête de la sérénité. Pour que, par de petits gestes, de minuscules révolutions, une nouvelle dynamique voie le jour.Ce guide est une formidable boîte à outils pour s'engager sur le chemin de la connaissance de soi, se débarrasser des problèmes qui plombent le quotidien, retrouver la sérénité et, enfin, ne plus se prendre la tête.

Sujet(s) : Sérénité Pleine conscience



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.1 BRA	Prêt normal	En rayon		