

Lâcher prise sans laisser tomber

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Lâcher prise sans laisser tomber [Texte imprimé] : le pouvoir de la pleine conscience / Coco Brac de La Perrière ; avec la collaboration de Sophie Blandinières ; [préface par Martin Aylward]

Auteur(s) : Brac de La Perrière, Coco

Autre(s) responsabilité(s) : Blandinières, Sophie (1973-....) (Collaborateur)
Aylward, Martin (Préfacier)

Editeur, producteur : [Paris] : Fayard, DL 2015
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (358 p.) : ill. ; 22 cm

ISBN : 978-2-213-68698-1

EAN : 9782213686981

Autres classifications : 130

Classification décimale Dewey : 158 23

Note(s) : Bibliogr. et Webliogr. p. 349-354

Résumé ou extrait :

Le stress, la pression, autant d'éléments parasites qui nous brident, nous empêchent de vivre pleinement.

Coco Brac de la Perrière propose une manière d'être, simple, efficace, pour apprendre à lâcher prise, à vaincre une angoisse souvent paralysante.

La Pleine Conscience prodigue un état d'ouverture à soi et au monde. Elle nettoie de tout ce qui fatigue l'être, c'est-à-dire ce qui bride sa créativité, diminue ses capacités d'attention à soi et aux autres, anesthésie son intelligence, brouille sa perception, déprime ses envies, génère des problèmes de santé. Car, s'il n'est pas possible de changer la réalité, on peut modifier sa manière de l'appréhender et donc se libérer par une véritable révolution intérieure.

Lâcher prise ne signifie pas laisser tomber, mais faire le choix de laisser faire les choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle.

Se sentir bien dans sa vie privée et se sentir mieux dans sa vie professionnelle, c'est possible et c'est à portée de main, là, ici et maintenant.

Formée à l'université de San Diego (Californie), Coco Brac de la Perrière, coach de dirigeants, agit dans la transformation des ressources. Elle se voue à l'autre, aux manières de l'aider à être, à être bien, et à trouver sa place, en développant un enseignement de la Pleine Conscience au travail.

Sujet - Nom commun : Sérénité

Pleine conscience

Réalisation de soi

Image de présentation : https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/lacher_prise_sans.jpg

Text alternatif image de présentation : lacher_prise_sans.jpg