

## **La bulle de la peur**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : La bulle de la peur : vivre sans limites / Ant Middleton ; traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Elvis Roquand

Est une traduction de : The fear bubble harness fear and live without limits

Auteur(s) : Middleton, Ant

Autre(s) auteur(s) : Roquand, Elvis (19..-....)

Publication : Paris : Talent éditions, DL 2021

Description matérielle : 1 vol. (292 p.) ; 24 cm

ISBN : 978-2-37815-174-4

EAN : 9782378151744

Classification décimale Dewey : 158.1

Note sur le titre et les responsabilités : Trad. de : "The fear bubble : harness fear and live without limits"

Résumé ou extrait : Sans peur, il n'y a pas de challenge. Sans challenge, il n'y a pas de progression. Sans progression, il n'y a pas de vie. La peur n'est pas étrangère à Ant Middleton : ancien membre des forces spéciales britanniques, il l'a affrontée au quotidien et ne savait jamais ce qui l'attendait derrière la prochaine porte. En prison, plongé dans l'inconnu, coupé de ses amis et de sa famille, il a vécu isolé avec ses pensées négatives et sans projet d'avenir. Dans les conditions extrêmes de l'ascension de l'Everest, il s'est confronté à sa plus grande peur, celle de devoir abandonner sa femme et ses enfants. Mais la peur n'est pas son ennemie. C'est une énergie qui le pousse à aller de l'avant. Le concept qu'il a développé, La bulle de la peur, lui a appris à comprendre la force positive qu'elle peut devenir. La peur donne à Ant un cadre qui lui permet de relever les challenges de sa vie, aussi bien à la maison qu'en expédition. Dans ce livre, Ant Middleton nous apprend comment La bulle de la peur peut être utilisée dans nos vies pour nous aider à nous dépasser, à devenir plus fort et déterminé. Ce livre vous permettra de passer à l'action et d'aller au-delà de vos limites pour gravir votre propre Everest.

Sujet - Nom commun : Peur

Maîtrise de soi

Alpinisme -- Aspect psychologique

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Récits personnels