

L'art d'être bon

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : L'art d'être bon : oser la gentillesse / Stefan Einhorn ; préface de Thomas d'Ansembourg ; traduit de l'anglais par Christine Lefranc

Est une traduction de : Konsten att vara snäll
The art of being kind

Auteur(s) : Einhorn, Stefan

Autre(s) responsabilité(s) : D'Ansembourg, Thomas (Préfacier)
Lefranc, Christine (Traducteur)

Éditeur, producteur : Paris : Pocket, impr. 2010
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (217 p.) : couv. ill. en coul. ; 18 cm

Collection : Pocket Évolution

ISBN : 978-2-266-19367-2

EAN : 9782266193672

Appartient à la collection : Pocket. Évolution 1639-5727 2010
Presses pocket (Paris) 0244-6405 14048

Classification décimale Dewey : 177.7 23

Note(s) : Titre original : "Konsten att vara snäll" ("The art of being kind"). - Bibliogr. p. 215-[216]

Note sur la collection : 14048

Résumé ou extrait : Stefan Einhorn nous montre que la bonté ne doit pas être considérée comme un signe de faiblesse mais plutôt comme une vertu épanouissante et un facteur certain de succès. Il prend ainsi le contre-pied des attitudes engendrées par une compétitivité excessive, explique pourquoi être bon est un choix intelligent. Il nous démontre les bienfaits d'un tel comportement : réduction du stress, préservation de l'anxiété et de la dépression, renforcement de nos défenses immunitaires, efficacité dans le travail, plénitude relationnelle. On s'aperçoit que ce n'est pas en écrasant les autres qu'on réussit le mieux, c'est même exactement l'inverse. Un nouvel art de vivre nous est ainsi proposé, fondé sur la bonté, l'empathie,

le courage de s'affirmer différemment

Sujet(s) : Bonté

Sujet - Nom commun : Gentillesse