

La bulle de la peur

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : La bulle de la peur : Vivre sans limites / Ant Middleton

Est une traduction de : The fear bubble

Auteur(s) : Middleton, Ant

Autre(s) responsabilité(s) : Roquand, Elvis (Traducteur)

Publication : Paris : Talent éditions, DL 2021

Description matérielle : 292 p.

ISBN : 978-2-37815-174-4

EAN : 9782378151744

Classification décimale Dewey : 158.109 2 23

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...

Sujet - Nom commun : Peur

Maîtrise de soi

Alpinisme -- Everest, Mont -- 2000-....

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Récits personnels

Image de présentation : <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/81PiRCMU2eL.jpg>

Text alternatif image de présentation : 81PiRCMU2eL.jpg