



COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS

SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER

Ce livre est un guide de survie pour ne pas finir stressé, inquiet, borné, frustré... comme pas mal d'adultes auxquels personne n'a envie de ressembler. Tu y trouveras un entraînement mental très simple, venu du fond des âges. La méditation. Aucune religion là-dedans, pas de clichés, pas de postures bidon, simplement t'asseoir et ouvrir ton attention. Notre rencontre avec la méditation date de nos 18 ans. Grâce à cette approche, nous avons vécu beaucoup de joies, vaincu de nombreuses peines. Nous avons aussi acquis quelques réflexes concernant l'esprit humain et son fonctionnement. Nous avons pensé qu'il serait normal de partager cette expérience, pour t'aider à mieux gérer les galères, les je n'y arriverai jamais ou je suis nul . Pour t'apprendre à transformer les échecs en opportunités et à t'ouvrir plutôt que te renfermer. C'est le livre que nous aurions aimé lire à ton âge. Tu y trouveras : des ressources (des observations, des réflexions, des informations scientifiques très simples) ; une méthode permettant d'entrer en relation de façon créative avec tes intentions, tes émotions, tes pensées et toutes les situations de la vie ; des méditations guidées (sur CD MP3 ou à télécharger) pour pratiquer, parallèlement à la lecture.

↓ [Download COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS ...pdf](#)

📖 [Read Online COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS ...pdf](#)

COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS

SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER

COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER

Ce livre est un guide de survie pour ne pas finir stressé, inquiet, borné, frustré... comme pas mal d'adultes auxquels personne n'a envie de ressembler. Tu y trouveras un entraînement mental très simple, venu du fond des âges. La méditation. Aucune religion là-dedans, pas de clichés, pas de postures bidon, simplement t'asseoir et ouvrir ton attention. Notre rencontre avec la méditation date de nos 18 ans. Grâce à cette approche, nous avons vécu beaucoup de joies, vaincu de nombreuses peines. Nous avons aussi acquis quelques réflexes concernant l'esprit humain et son fonctionnement. Nous avons pensé qu'il serait normal de partager cette expérience, pour t'aider à mieux gérer les galères, les je n'y arriverai jamais ou je suis nul . Pour t'apprendre à transformer les échecs en opportunités et à t'ouvrir plutôt que te renfermer. C'est le livre que nous aurions aimé lire à ton âge. Tu y trouveras : des ressources (des observations, des réflexions, des informations scientifiques très simples) ; une méthode permettant d'entrer en relation de façon créative avec tes intentions, tes émotions, tes pensées et toutes les situations de la vie ; des méditations guidées (sur CD MP3 ou à télécharger) pour pratiquer, parallèlement à la lecture.

Téléchargez et lisez en ligne COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER

250 pages

Présentation de l'éditeur

Le plus souvent, le passage de l'enfance vers l'âge adulte se passe bien... Mais parfois, ça coince un peu.

C'est le moment où se conjuguent autodépréciation, premières grandes échéances, peur du regard des autres, et toutes sortes de questions existentielles telles que : pourquoi la vie?? et quand est-ce qu'on mange??

Alors que n'importe quel sportif de haut niveau s'entraînerait des années avant d'affronter ce genre d'épreuve, personne n'explique aux adolescents comment faire face.

Ce livre propose d'aborder ces tumultes avec clarté et souplesse grâce à une pratique venue du fond des âges, la méditation.

Le premier self-help d'initiation à la pleine conscience (et à la vie) spécialement conçu pour les jeunes adultes (à partir de 13 ans).

«?Ce livre ne donne pas seulement une technique, mais un art de vivre fait d'attention, de respect, d'humour et de détente. C'est le livre que nous aurions aimé lire il y a vingt ans.?» Soizic & Anaël Biographie de l'auteur

Anaël Assier et Soizic Michelot pratiquent la méditation depuis l'adolescence.

Aujourd'hui, près de vingt ans plus tard, ils l'enseignent tout deux auprès d'adultes et d'adolescents dans le secteur du soin, de l'entreprise et de l'éducation. Ce manuel est issu de leur expérience et de leurs interactions avec le jeune public.

Download and Read Online COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER #QUWTHFSAE86

Lire COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER pour ebook en ligneCOMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER à lire en ligne.Online COMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER ebook Téléchargement PDFCOMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER DocCOMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER MobipocketCOMMENT NE PAS FINIR COMME TES PARENTS par SOIZIC MICHELOT, ANAEL ASSIER EPub
QUWTHFSAE86QUWTHFSAE86QUWTHFSAE86