

[Library ebook] File size: 44.Mb

Prendre soin de l'enfant intérieur

❖❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖❖

THICH NHAT HANH

Prendre soin de l'enfant intérieur

Faire la paix avec soi



Download

Read Online

Par THICH NHAT HANH
DOC / *audiobook / ebooks / Download
PDF / ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #17569 dans eBooksPubli le:
2014-02-20Sorti le: 2014-02-20Format:
Ebook Kindle

[Library ebook] Prendre soin de l'enfant
intérieur

Par THICH NHAT HANH : **Prendre
soin de l'enfant intérieur** before
purchasing it in order to gage whether or
not it would be worth my time, and all
praised Prendre soin de l'enfant intérieur:

Description :

Présentation de l'auteur Qui ne porte pas en lui ses blessures d'enfant ? Le grand maître du bouddhisme nous guide pas pas pour apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et les transformer en une force de réconciliation et de compassion. Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous ? De manquer parfois de recul face aux preuves du quotidien ? D'être emprisonné dans des angoisses dont vous n'identifiez pas l'origine ? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de construire sereinement votre vie d'adulte ? Référence absolue dans l'enseignement bouddhique international, proposé pour le Nobel de la paix pour son engagement au Vietnam, le maître Thich Nhat Hanh nous offre des solutions pour affronter cette souffrance sourde et en venir bout. l'aide d'exercices de

respiration, de concentration et de méditation en pleine conscience, il nous enseigne à écouter avec compassion l'enfant qui est en chacun de nous, reconnaître et accepter avec lucidité les traumatismes du passé, et lâcher prise. Jetant un pont entre la philosophie bouddhique et la tradition thérapeutique occidentale, un guide profondément rassurant, pour faire enfin la paix avec nous-mêmes. Présentation de l'auteur Qui ne porte pas en lui ses blessures d'enfant ? Le grand maître du bouddhisme nous guide pas pas pour apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et les transformer en une force de réconciliation et de compassion. Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous ? De manquer parfois de recul face aux preuves du quotidien ? D'être emprisonné dans des angoisses dont vous n'identifiez pas l'origine ? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de construire sereinement votre vie d'adulte ?

Reconnaissance absolue dans l'enseignement bouddhique international, proposé pour le Nobel de la paix pour son engagement au Vietnam, le maître Thich Nhat Hanh nous offre des solutions pour affronter cette souffrance sourde et en venir bout. L'aide d'exercices de respiration, de concentration et de méditation en pleine conscience, il nous enseigne à écouter avec compassion l'enfant qui est en chacun de nous, reconnaître et accepter avec lucidité les traumatismes du passé, et lâcher prise. Jetant un pont entre la philosophie bouddhique et la tradition thérapeutique occidentale, un guide profondément rassurant, pour faire enfin la paix avec nous-mêmes. Biographie de l'auteur Le vénérable Thich Nhat Hanh est un maître bouddhiste vietnamien. Son action, son courage, l'amour qu'il porte son peuple ont conduit Martin Luther King à soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugié politique en France depuis 1972, il vit en Dordogne au " Village des Pruniers ", la communauté qu'il a fondée en 1982 et où il anime des séminaires réunissant des centaines de participants venus du monde entier. Les ouvrages de Thich Nhat Hanh connaissent aujourd'hui un succès mondial.