

www.ravate.com

THICH NHAT HANH

Prendre soin
de l'enfant
intérieur
Faire la paix avec soi



Description : Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous ? De manquer parfois de recul face aux épreuves du quotidien ? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de vous construire sereinement ?

Thich Nhat Hanh nous aide grâce à des exercices de respiration, de concentration et de méditation à apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et à les transformer en une force de réconciliation et de compassion.

Avec ce livre complété par des récits de vie, Thich Nhat Hanh prouve une nouvelle fois que le bouddhisme est un moyen de développement personnel.

Psychologies Le vénérable Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste vietnamien, est une figure majeure de la spiritualité mondiale. Ses actions pour 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 a fondé le Village des pruniers, une communauté où il anime des séminaires.

Caractéristiques

Longueur :	17.7 cm
Largeur :	10.8 cm
Poids :	126 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	16/04/2015
Nombre de pages :	224 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	Thich Nhat Hanh
Distributeur :	Interforum
Diffuseur :	Interforum Diffusion
Support principal :	Poche
Éditeur :	Pocket
Disponibilité :	Disponible
Épaisseur :	1.1 cm
Dewey :	294.342
Titre original :	Reconciliation: Healing the inner child