



**Description :** À force de vouloir tout contrôler, nous gaspillons notre énergie et notre sérénité. Et s'il suffisait d'adopter enfin la bonne attitude, pour s'ouvrir aux autres et accéder à la paix et au bien-être total ?

Dans ce livre très concret et pratique :

- Évaluer son niveau actuel de lâcher-prise dans différents aspects : tests de lâcher-prise de ses émotions, de ses relations, face à l'imprévu, etc.
- Adopter des techniques de psychologie positive appliquée pour accueillir avec bienveillance et sérénité les émotions et les situations les moins agréables.
- Se libérer de son « envie de tout contrôler » pour respirer et profiter de chaque instant, dans la spontanéité, le plaisir et la paix intérieure.
- Intégrer dans son quotidien de nouveaux rituels pour gérer de mieux en mieux ses émotions face aux difficultés de la vie, tout en s'affirmant dans son authenticité.
- Trouver du sens à toutes les expériences de la vie, et ainsi pouvoir rebondir en toute circonstance là où beaucoup baisseraient les bras !

Profitez enfin de chaque instant de la vie !

## Caractéristiques

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Longueur :              | 17.8 cm         |
| Largeur :               | 11 cm           |
| Epaisseur :             | 1.5 cm          |
| Poids :                 | 190 g           |
| Date de parution :      | 19/11/2014      |
| Nombre de pages :       | 208 Pages       |
| Éditeur :               | Quotidien Malin |
| Auteur(s) :             | Cécile Neuville |
| Distributeur :          | Dilisco         |
| Diffuseur :             | Dilisco         |
| Support principal :     | Poche           |
| Infos supplémentaires : | Broché          |