



La Pleine Conscience

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La Pleine Conscience

Les FEHMI, Jim ROBBINS

La Pleine Conscience Les FEHMI, Jim ROBBINS

 [Télécharger La Pleine Conscience ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Pleine Conscience ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La Pleine Conscience Les FEHMI, Jim ROBBINS**

228 pages

Présentation de l'éditeur

Imaginez qu'il existe une façon simple de lever le pied tout en étant plus efficace ; imaginez qu'il existe un moyen d'améliorer vos performances ; imaginez qu'il existe un remède qui vous permette de réduire tensions et angoisses. Seriez vous prêt à l'essayer ?

Ce remède, c'est l'attention. Non pas l'attention telle que nous l'entendons habituellement, ciblée et focalisée, mais une attention large, ouverte au monde et à ce que l'on ressent. Un nouveau mode d'exploration des sensations, une forme de pleine conscience telle qu'elle est pratiquée notamment dans la méditation orientale et les arts martiaux. Cet essai s'en inspire, pour nous aider à vivre mieux chaque moment de notre vie.

" Prêter attention et prendre conscience : rien de plus simple ? Oui, mais à condition de savoir comment s'y prendre ; et de le faire vraiment, doucement, régulièrement. C'est ce à quoi nous incite ce livre, pour notre plus grand bien. "

Christophe André

Biographie de l'auteur

LES AUTEURS

Titulaire d'un doctorat de psychologie de l'université de Californie, membre du département de médecine de l'hôpital universitaire de Princeton, **Les Fehmi** exerce comme psychologue, consultant auprès d'entreprises comme Johnson & Johnson, et enseignant. **Jim Robbins** est journaliste scientifique et auteur. Il collabore régulièrement au *New York Times*, au *Smithsonian* et à *Psychology Today*.

LE PRÉFACIER

Diplômé en neurosciences et en thérapies comportementales et cognitives, Frédéric Rosenfeld est médecin psychiatre à Lyon. Il pratique la méditation depuis plusieurs années. Il est l'auteur de *Méditer, c'est se soigner*, paru en 2009 aux éditions des Arènes.

Download and Read Online **La Pleine Conscience Les FEHMI, Jim ROBBINS #0KW5MFNQIYV**

Lire La Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS pour ebook en ligneLa Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS 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 La Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS à lire en ligne.Online La Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS ebook Téléchargement PDFLa Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS DocLa Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS MobipocketLa Pleine Conscience par Les FEHMI, Jim ROBBINS EPub
0KW5MFNQIYV0KW5MFNQIYV0KW5MFNQIYV