

CHRISTOPHE ANDRÉ

LES ÉTATS D'ÂME

UN APPRENTISSAGE DE LA SÉRÉNITÉ



Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité... Mais aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le cœur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre va nous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans notre vie. Et nous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.