



Présentation de l'éditeur

Présente dans plus de 200 hôpitaux et centres médicaux, pour la réduction du stress lié aux maladies; utilisée par les thérapeutes comportementaux pour lutter contre la dépression et les troubles anxieux, la Méditation de la Pleine Conscience se répand même dans le cadre des entreprises pour prévenir le stress lié au travail... Et si on l'utilisait pour être simplement heureux ?

Entre les réflexions, les références et les exercices que ce livre vous propose vous n'aurez aucune difficulté à pratiquer la pleine conscience pour votre compte personnel. Vous pourrez en faire une pratique de quelques minutes par jour ou un mode de vie de chaque instant. Cela ne tiendra qu'à vous... Quoi qu'il en soit, l'objectif que ce livre se propose est de vous rendre simplement plus heureux...

L'auteur

Psychologue, psychothérapeute et formateur l'auteur est titulaire doctorat en psychologie clinique et d'un diplôme universitaire en Thérapies Comportementales et Cognitives. Il utilise la méditation de la pleine conscience dans le cadre des traitement des troubles de l'humeur, des troubles anxieux ou comportementaux... Et il l'utilise, au quotidien, pour son compte personnel, pour être simplement heureux...

©<http://clubfreebooks.org/telecharger-etre-simplement-heureux-par-la-meditation-de-la-pleine-conscience-gratuit/>