

❖❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖❖

THICH NHAT HANH

Prendre soin  
de l'enfant  
intérieur

Faire la paix avec soi



**Prendre soin de l'enfant intérieur : Faire la paix avec soi - Thich Nhat Hanh**

Éditeur: Belfond | 2014 | EPUB/PDF | 194 pages (édition imprimée) | 102 Mb

Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous ? De manquer parfois de recul face aux épreuves du quotidien ? D'être empêtré dans des angoisses dont vous n'identifiez pas l'origine ? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de construire sereinement votre vie d'adulte ? Référence absolue dans l'enseignement bouddhique international, proposé pour le Nobel de la paix pour son engagement au Vietnam, le maître Thich Nhat Hanh nous offre des solutions pour affronter cette souffrance sourde et en venir à bout. À l'aide d'exercices de respiration, de concentration et de méditation en pleine conscience, il nous enseigne à écouter avec compassion l'enfant qui est en chacun de nous, à reconnaître et accepter avec lucidité les traumatismes du passé, et à lâcher prise. Jetant un pont entre la philosophie bouddhique et la tradition thérapeutique occidentale, un guide profondément rassurant, pour faire enfin la paix avec nous-même.