

## Petit traité de vie intérieure

Livre numérique

[LENOIR, Frédéric. Auteur](#)

Édité par [PLACE DES EDITEURS](#) - 2011

Tirant les leçons de la sagesse universelle et nous faisant part de sa propre expérience, Frédéric Lenoir nous donne les clés qui nous aident à vivre, dans son livre le plus personnel. " De tous mes livres de philosophie et de spiritualité, celui-ci est certainement le plus accessible, mais sans doute aussi le plus utile. Car ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Ce que je dis ici avec des mots simples et des exemples concrets, comme au cours d'une conversation avec un ami, est le fruit de trente années de recherches et d'expériences. Mon témoignage personnel importerait peu s'il n'était éclairé par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué ma vie : le Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Épicure, Épictète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Lévinas parmi d'autres. Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. " Frédéric Lenoir est philosophe et écrivain. Il est notamment l'auteur de *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident* ; *Le Christ philosophe et Socrate*, *Jésus*, *Bouddha*. Il a aussi écrit une pièce de théâtre - *Bonté divine !* - et plusieurs romans dont *La Promesse de l'ange* (avec Violette Cabesos) et *L'Oracle della Luna*, qui ont connu un succès international.

Langue

français

EAN de l'offre

9782259226820

Date de publication

24/02/2011

[Plus d'informations...](#)





## La force du sourire

Livre numérique

[Crouzet, Isabelle. Auteur](#)

Édité par [JC Lattès](#) - 2019

«&nbsp; Un sourire est plus qu'une manifestation de joie. C'est une sorte de velcro qui nous accroche les uns aux autres et un remède contre bien des maux. En France, nous avons besoin d'en découvrir les bienfaits.&nbsp;» Dans La Force de sourire, l'auteur a mené une véritable enquête sur le sourire, dont on a tendance à oublier&nbsp; les nombreux bienfaits, pour soi, pour autrui, pour nous tous collectivement. À travers des découvertes en psychologie, neurosciences et sociologie, mais aussi de nombreuses anecdotes personnelles, elle démontre que le sourire est au cœur de nos relations sociales et de notre bien-être. Elle nous entraîne à la découverte des secrets du sourire&nbsp; :-&nbsp; Un seul sourire suffit à&nbsp; ralentir le rythme cardiaque, baisser la pression artérielle et diminuer le niveau de cortisol, l'hormone du stress.- Plus on sourit, plus on est heureux. Le sourire provoque la joie autant qu'il l'exprime.- Sourire désamorçe les conflits, pilote et régule les émotions et les interactions sociales. Il installe la connivence dans un monde de plus en plus dématérialisé. En France, nous sommes avares de sourire. Et si le sourire n'était que la partie émergée de la sérénité, de la confiance en soi et de la bienveillance&nbsp; ? Après la lecture de ce livre, vous aurez envie de sourire partout, même dans le métro. Car sourire, c'est le premier pas vers une vie épanouie.

Langue

français

ISBN

9782709662659

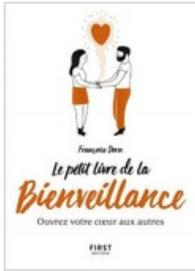
EAN de l'offre

3663608862561

Date de publication

02/01/2019

[Plus d'informations...](#)



## Le Petit Livre de la bienveillance - Ouvrez votre coeur aux autres

Livre numérique

[DORN, Françoise. Auteur](#)

Édité par [EDI8](#) - 2019

Un petit livre sur la bienveillance pour apprendre à ouvrir son cœur aux autres, à seulement 2,99 € ! Disputes, colères, propos blessants, tensions, agressivité... notre quotidien est souvent sujet à la violence. Vivre en société n'est pas toujours facile et il faut parfois apprendre à faire des compromis pour cultiver des relations harmonieuses. Que ce soit au travail, en famille, entre amis ou simplement au contact d'autres individus, il est urgent de prendre soin des rapports humains, notamment grâce à la bienveillance. La bienveillance, cette valeur qui vous porte à désirer le bonheur d'autrui, n'est pas innée. Il s'agit d'une façon d'être qui s'apprend. Ce petit livre vous donne toutes les clés pour voir le meilleur en chacun et apprendre enfin à observer le monde à travers l'intelligence du cœur.

Langue

français

EAN de l'offre

9782412050538

Date de publication

28/03/2019

[Plus d'informations...](#)



## Cuisine hygge - j'adore

Livre numérique

[Dahl Stern, Birgit. Auteur](#) | [Bergeron, Anne. Contributeur](#)

Édité par [edi8](#) - 2017

J'ADORE la cuisine hygge ! Découvrez des recettes faciles et inspirées entre cocooning, bien-être et partage. Succombez à la tendance feel good made in Danemark, le pays des gens les plus heureux du monde :) Venue des pays scandinaves, la tendance hygge est un véritable style de vie ! Plus qu'un moment passé au coin du feu avec ses amis, le hygge est l'état d'esprit du bonheur. Un seul credo : prendre soin de soi, profiter des petits bonheurs de la vie et bien s'entourer. Rien de plus facile avec : - des boissons qui font du bien : chocolat chaud aux chamallows et à la cannelle, café au lait parfumé à la cardamome... - des desserts et gâteaux qui réconfortent : roulés à la cannelle, poires pochées aux airelles... - des apéros à partager : harengs marinés, pain suédois, tartines crevettes, céleri rémoulade, radis... - des plats mijotés : boulettes au curry, canard farci aux pruneaux... La cuisine hygge... J'ADORE !

Langue

français

EAN de l'offre

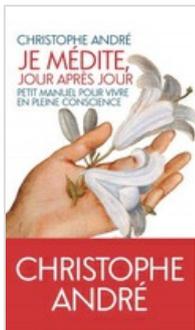
9782263155321

Date de publication

02/11/2017

[Plus d'informations...](#)





## Je médite jour après jour

Livre numérique

[Christophe, Andre. Auteur](#)

Édité par [GROUPE MARGOT](#) - 2014

Ce livre est la version mise à jour et adaptée au format non-illustré du texte de Méditer, jour après jour. Pratiquer la méditation, c'est s'asseoir régulièrement pour entraîner son esprit à rester attentif. C'est aussi une attitude mentale, une façon de lâcher prise et de modifier son rapport à soi, au monde. Ce travail d'affûtage demande une clarté et une intelligence que nous apportent les leçons de Christophe André. À la manière d'un bréviaire, ce texte est destiné à accompagner le parcours de ceux qui se lancent dans la méditation ou qui approfondissent leur pratique.

Langue

français

EAN de l'offre

9791095438915

Date de publication

17/12/2014

[Plus d'informations...](#)



## La Magie du rangement

Livre numérique

[KONDO, Marie. Auteur](#) | [BILLON, Christophe. Contributeur](#)

Édité par [ED18](#) - 2015

LE livre phénomène japonais : plus de 2,3 millions d'exemplaires vendus ! LE livre phénomène japonais : plus de 2,3 millions d'exemplaires vendus ! Mettre de l'ordre dans votre intérieur afin d'améliorer votre quotidien et changer littéralement votre vie : voilà de quoi il s'agit ! Vous êtes dubitatif ? Laissez-vous surprendre par la méthode de Marie Kondo qui a déjà séduit plus de 2 millions de lecteurs dans le monde. Pourquoi un tel intérêt pour le rangement ? Parce que la vie commence seulement (véritablement) une fois que l'on a fait du tri. Dans cet essai pratique déjà best-seller, l'auteur nous explique simplement, mais fermement, d'oublier nos bonnes vieilles habitudes : passer une journée par an à tout jeter ne sert à rien ! S'attaquer à chaque pièce l'une après l'autre non plus... En procédant ainsi, dans quelques jours, vous n'avez plus de désordre. Le rangement doit être un moment privilégié. Et chaque objet qui nous entoure doit nous procurer de la joie. Vraiment. Si ce n'est pas le cas, alors il faut s'en débarrasser. Tout de suite. Vous voulez en savoir plus? Entrez dans le monde magique du rangement, et attendez-vous à quelques surprises, car lorsqu'on y voit clair, notre regard sur la vie change...

Langue

français

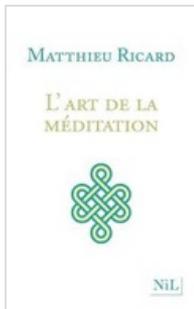
EAN de l'offre

9782412015025

Date de publication

26/02/2015

[Plus d'informations...](#)



## L'Art de la méditation

Livre numérique

**RICARD, Matthieu.** Auteur

Édité par **ROBERT LAFFONT/BOUQUINS/SEGHER** - 2011

Si l'apprentissage de la méditation est un long chemin que même les plus grands sages suivent toute leur vie durant, un exercice quotidien peut déjà transformer notre regard sur nous-mêmes et sur le monde. Tel est le propos de cet essai très accessible, à la fois guide spirituel et philosophique et initiation concrète à la pratique de la méditation. Riche de sa double culture, de son expérience de moine, de sa connaissance des textes sacrés, de sa fréquentation des maîtres, Matthieu Ricard montre le caractère universel d'une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion, le développement des qualités humaines. Et révèle les bienfaits que méditer peut apporter à chacun dans notre société ultra-individualiste et matérialiste pour découvrir et cultiver ses aspirations les plus profondes. Paru en 2008, L'Art de la méditation s'est déjà vendu à plus de 200 000 exemplaires en France, et dans plus de 30 pays. " Ce livre contient l'essentiel : les concepts clés, les bases théoriques, des conseils utiles, des exercices... " Psychologies

Langue

français

EAN de l'offre

9782841117413

Date de publication

07/04/2011

[Plus d'informations...](#)