



Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur

Douglas Harding

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur Douglas Harding

 [Telecharger Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Vivre sans stress : L'accès direct à votre pai ...pdf](#)

Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur

Douglas Harding

Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur Douglas Harding

Téléchargez et lisez en ligne **Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur Douglas Harding**

369 pages

Extrait

Préface de Douglas Harding

Cher lecteur,

Ceci est un livre grand ouvert. Il dit d'emblée ce qu'il a à dire et si vous souhaitez l'abandonner à mi-chemin, vous aurez néanmoins reçu son message et n'aurez rien perdu d'essentiel.

C'est comme dans une piscine : vous pouvez vous amuser à barboter dans le petit bassin ou entrer dans l'eau jusqu'à la taille et nager quelques brasses, ou encore aller jusqu'au bout du bassin et nager sous l'eau, plonger du plongeur le plus haut sans jamais toucher le fond. Mais l'eau et son action thérapeutique restent les mêmes d'un bout à l'autre. Alors, si vous avez envie de rester dans le petit bain pour commencer, restez-y autant que vous voudrez avant de vous lancer en eau plus profonde.

Si tout est clairement formulé dès le début, pourquoi (me demanderez-vous) me donner la peine d'écrire les derniers chapitres et vous de les lire ? Parce qu'ils expliquent comment mettre en pratique ce qui a été découvert dans les premiers chapitres. Les exercices anti-stress recommandés dans ce livre sont si simples et si faciles qu'il est impossible de mal les faire et ils ont une telle résonance que l'effet thérapeutique est immédiat. Ce qui est difficile, c'est de l'entretenir jour après jour. Suivez votre rythme et souvenez-vous que l'on ne se débarrasse pas des vieilles habitudes du jour au lendemain. C'est un véritable travail - le plus agréable que je connaisse - mais il est indispensable.

Aussi ajouterai-je que si vous vous arrêtez à la moitié du livre - disons à la fin de la deuxième partie - il serait bon de lire au moins la quatrième, à la fin du livre, car elle concerne les exercices quotidiens. Si vous les pratiquez, cela vous aidera à revenir en arrière et à vous attaquer à la troisième partie - sans peine ni stress.

Présentation de l'éditeur

Lorsque nous rencontrons des situations stressantes dans notre vie quotidienne, notre tendance naturelle est la fuite. Si au contraire nous pouvons intégrer le stress en nous, le conflit disparaît.

"Le but de ce livre - son hypothèse à vérifier par tous les moyens possibles et tous les jours - c'est que la prise de conscience de soi est la réponse, la clé du royaume dont vous êtes le roi, le remède souverain à tous vos problèmes, quels qu'ils soient."

Cette méthode peut transformer l'ennui en joie et le découragement en félicité. Il n'y a qu'une chose à faire : avoir l'audace de jeter un regard neuf sur soi-même.

L'approche franchement agnostique de ce livre et ses expériences basées sur le doute, remettant en question nos idées reçues et nos croyances les plus établies, nous amènent directement aux sources de l'histoire spirituelle de l'humanité, nous faisant découvrir, en fait, son don instinctif pour résoudre le problème du stress.

"Hors normes, Vivre sans stress n'est pas à proprement parler un ouvrage sur la relaxation, ou alors au sens le plus profond, le plus spirituel du terme puisque son auteur, le célèbre Douglas Harding, nous y livre les dernières mises au point de sa méthode d'éveil. Attendez-vous à une grande découverte !"

La Vie Naturelle

"L'auteur, l'un des pionniers du développement personnel, propose une méthode très simple pour avoir l'audace de remettre en question nos idées reçues, nos croyances sur la vie et sur le monde."

Psychologies

"Des techniques originales, simples et profondes qui permettent à ceux qui les pratiquent de percevoir clairement et rapidement leur véritable identité, leur nature divine."

Terre du Ciel

"Dans un langage clair, sans théorie intellectuelle, D. Harding propose avec son humour habituel des expériences simples, concrètes et percutantes dans le but de s'éveiller à la conscience de soi. Un ouvrage d'intérêt pour qui entreprend de sortir du carcan de la mécanique du psychisme humain."

3e Millénaire

Download and Read Online Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur Douglas Harding

#NYECZDJ4XAO

Lire Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding pour ebook en ligneVivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding 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 Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding à lire en ligne. Online Vivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding ebook Téléchargement PDFVivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding DocVivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding MobipocketVivre sans stress : L'accès direct à votre paix intérieur par Douglas Harding EPub
NYECZDJ4XAONYECZDJ4XAONYECZDJ4XAO