



## 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs

*Binay Florence*

**121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs** Binay Florence



[Télécharger 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheu ...pdf](#)



[Lire en ligne 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonh ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs Binay Florence

---

160 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Force est de constater que le bonheur n'est pas un dû mais se cultive comme un jardin. C'est une capacité de l'être humain. Et cette aptitude est maintenant étudiée, mesurée, enseignée.

A l'université de Harvard aux États-Unis, le cours du professeur Tal Ben Shahar, «professeur de Bonheur», est le plus fréquenté !

Force est de constater également que la manière de penser la plus répandue dans notre société est plutôt de l'ordre de la focalisation sur le négatif. Un vrai déséquilibre pour l'être humain mis en évidence au quotidien ; il suffit de regarder les informations diffusées par certains médias...

Nous n'avons pas le pouvoir de changer le monde, mais de changer notre façon de penser, de voir la vie, de lâcher prise sur certaines choses. Nous seuls avons la possibilité, la responsabilité dirais-je, de nous rendre plus heureux.

Sans être égoïste, je suis convaincue que la personne la plus importante, c'est d'abord vous... j'ai souvent constaté dans mon quotidien que le sentiment d'être agréable que j'éprouvais changeait considérablement la qualité de ma relation aux autres.

Et ce qui favorise l'émergence d'un état plus serein, c'est de prendre le temps de se poser, d'arrêter de courir après le temps ou les résultats, d'oublier les fausses urgences, de cesser parfois d'agir et de vouloir pour passer à la présence attentive et respectueuse à soi et au Monde.

Arrêtez-vous, observez, respirez !

Cela ne veut pas dire que pour être plus positif et heureux de l'être, il nous faille lutter contre le négatif, ou essayer désespérément d'obtenir une absence de négatif. Ce serait plutôt nous intéresser, tous les jours, à ce qui va bien dans tous les aspects et domaines de notre vie, de chercher et cultiver nos ressources, multiplier et ressentir pleinement ce qui est bon pour nous. Ce qui permet petit à petit de faire reculer la place du négatif.

De nombreuses études scientifiques nomment clairement maintenant les effets positifs des différentes techniques de bien-être sur la santé globale. Aux États-Unis, 200 hôpitaux utilisent des techniques de respiration et de méditation pour traiter les personnes dépressives en accompagnement complémentaire. Les résultats sont éloquents au bout de deux mois : anxiété et pression sanguine diminuées, système immunitaire renforcé et intérêt retrouvé pour autrui. Présentation de l'éditeur

Retrouver de la vitalité, de la sérénité et améliorer son quotidien, c'est possible !

Florence Binay propose 121 exercices à pratiquer à tout moment de la journée pour s'équilibrer, se déstresser, mieux respirer ou encore porter un regard différent sur son corps. Quel que soit le temps dont vous disposez, ces techniques vous seront d'une aide précieuse. Elles sont applicables partout, que ce soit dans les transports, au travail, dans la rue, à la maison, dans le lit... En trois, cinq, dix minutes, elles activent notre capacité à vivre heureux.

Grâce à ces astuces simples et ludiques, vous pourrez adopter de nouvelles habitudes de vie visant l'équilibre et la tranquillité dans vos pensées, votre corps, vos émotions, vos actions.

Vous prendrez conscience de votre potentiel corporel, de votre énergie de vie et de la multitude de ressources que vous avez à votre disposition, pour cesser de fonctionner comme une machine. Laissez de côté les a priori et les idées toutes faites. Il n'est pas nécessaire d'être un moine zen ni d'avoir des années de pratique pour obtenir des résultats : vous pouvez y arriver dès aujourd'hui ! Biographie de l'auteur

Florence Binay est spécialisée dans le conseil en techniques de relaxation, sophrologie, méditation de pleine conscience, gestion du stress, coaching et mouvements oculaires. Elle a créé en 2001 l'Espace Détente et Sophrologie, qui propose des accompagnements personnalisés aux particuliers et aux entreprises dans une

approche concrète et pratique.

Elle forme par ailleurs de futurs sophrologues et intervient auprès de centres de formation adultes aux métiers de la petite enfance.

Download and Read Online 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs Binay Florence #1WJQ3RK06EG

Lire 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs par Binay Florence pour ebook en ligne121  
Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs par Binay Florence 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 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits  
Bonheurs par Binay Florence à lire en ligne.Online 121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs  
par Binay Florence ebook Téléchargement PDF121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs par  
Binay Florence Doc121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs par Binay Florence EPub  
Mobipocket121 Astuces de Sophrologie et Autres Petits Bonheurs par Binay Florence EPub  
**1WJQ3RK06EG1WJQ3RK06EG1WJQ3RK06EG**