

Je mets de la légèreté dans ma vie



Ce cahier d'exercices accompagné d'un CD vous aidera à mettre au point une méthode vous permettant d'alléger votre vie. "Pas à pas, à votre rythme,

laissez-vous guider dans les méandres de la complexité pour, à terme, trouver le chemin de la simplicité, explique l'auteur, Laurent Bertrel. Est-ce aussi aisé ? Quelques exercices simples permettent-ils de réussir ? Oui, car la légèreté est avant tout un état d'esprit. Si vous y croyez, vous y arriverez." (Mettez de la légèreté dans votre vie, *Éd. Albin Michel, 126 pages, 10,90 euros*).