

- Fantastique
- Illustré
- Jeunesse
- Littérature générale
- Poésies et Théâtre
- Témoignages
- Livres pratiques

4 février 2015 dans Livres pratiques

Mettez de la légèreté dans votre vie

Résumé :

Par son approche pratique et théorique, ce cahier d'activités nous invite à alléger notre vie sans nous démunir de l'essentiel, à apprendre à éliminer le superflu, souvent trop lourd à porter...

Grâce à ses petits modules, à suivre en progression ou séparément, à ses exercices simples et astucieux, cette véritable boîte à outils nous accompagne sur le chemin de la légèreté :

- j'apprends à désapprendre
- je conjugue ma vie au verbe « être »
- j'épure et je me libère du superflu
- je gère mon temps
- je relativise
- je vis « ici et maintenant »
- je suis actrice de ma vie...

L'avis de Cassy

Je ne me suis jamais vraiment penchée sur les ouvrages de développement personnel alors on ne peut pas dire que je m'y connais vraiment. Le format « cahier d'exercices » m'a interpellée. Il faut dire que la couverture est joyeuse et donne envie de s'envoler aussi !

L'ouvrage est très agréable au toucher, le contact du papier et son odeur donnent envie de le feuilleter et de se lancer dans l'aventure. Le cahier est découpé en chapitres thématiques tels que « J'apprends à me plaire » - « J'apprends à dire non » ou encore « je suis actrice de ma vie ». A chaque fois, nous retrouvons une citation « qui fait du bien », des conseils, des explications et, enfin, une mise en pratique (des listes à cocher, à compléter, etc.). Le tout étant mis en page de façon ludique et illustrée, en accord avec l'idée de légèreté.

J'ai trouvé le concept pas mal du tout, bien que j'aie conscience qu'il existe beaucoup d'autres livres de la sorte. Ce cahier est plaisant et aide à prendre du recul sur nos tracas du quotidien. Un CD d'exercices est aussi fourni, je trouve l'idée bonne, cela est motivant. Toutefois, le format est plutôt obsolète, à l'heure où les ordinateurs ne sont presque plus vendus avec un lecteur CD. J'aurais plutôt penché pour un format dématérialisé.



Date de sortie :
4 novembre 2014

Titre :
Mettez de la légèreté dans votre vie

Auteur :
Laurent Bertrel

Éditeur :
Albin Michel

Nombre de pages :
126 pages

Prix :
10,9 €

Je m'abonne !

