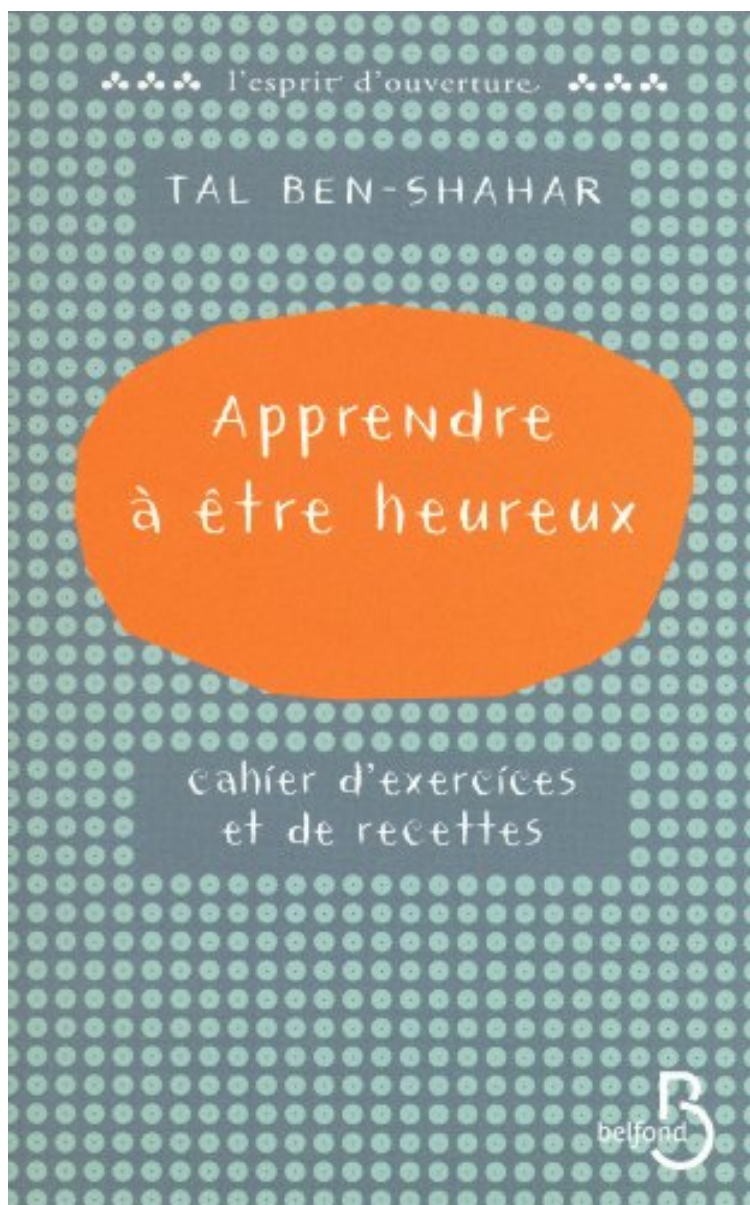


(Mobile book) File size: 79.Mb

Apprendre tre heureux



Par Tal BEN-SHAHAR

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #57611 dans eBooksPubli le:
2013-03-14Sorti le: 2013-03-
14Format: Ebook Kindle

(Mobile book) Apprendre tre heureux

**Par Tal BEN-SHAHAR : Apprendre tre
heureux** before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my
time, and all praised Apprendre tre
heureux:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurEntre journal, carnet de travaux dirigs et guide, un vritable petit manuel de bonheur.

Aprs le succs de L'Apprentissage du bonheur, un irrissible condens de sagesse. Les tudians de Tal Ben-Shahar en rvaient depuis dix ans : voici enfin le cahier d'exercices tir des cours de leur professeur prfr ! En cinquante-deux chapitres, raison d'un par semaine, ce livre de travail propose l'essentiel des enseignements en psychologie positive qui ont fait le succs du professeur le plus populaire de Harvard. Chaque fois, un thme central, suivi d'un exercice. Sur la gratitude : notez cinq choses l'gard desquelles vous vous sentez reconnaissant. Sur le changement : faites la liste des rsolutions que vous n'avez jamais tenues ! Sur l'estime

de soi : après une séance sportive particulièrement intense, écrivez ce que vous ressentez. Cinquante-deux semaines de nouveaux exercices, méditations et réflexions, un journal pour noter ses impressions et ses progrès, ainsi qu'aux lectures des plus grands philosophes, psychologues, artistes, pour apprendre à être heureux, jour après jour. Présentation de l'auteur. Entre journal, carnet de travaux dirigés et guide, un véritable petit manuel de bonheur. Après le succès de *L'Apprentissage du bonheur*, un irrésistible condensé de sagesse. Les étudiants de Tal Ben-Shahar en rêvaient depuis dix ans : voici enfin le cahier d'exercices tirés des cours de leur professeur préféré !

En cinquante-deux chapitres, raison d'un par semaine, ce livre de travail propose l'essentiel des enseignements en psychologie positive qui ont fait le succès du professeur le plus populaire de Harvard. Chaque fois, un thème central, suivi d'un exercice. Sur la gratitude : notez cinq choses à l'égard desquelles vous vous sentez reconnaissant. Sur le changement : faites la liste des résolutions que vous n'avez jamais tenues ! Sur l'estime de soi : après une séance sportive particulièrement intense, écrivez ce que vous ressentez. Cinquante-deux semaines de nouveaux exercices, méditations et réflexions, un journal pour noter ses impressions et ses progrès, ainsi qu'aux lectures des plus grands philosophes, psychologues, artistes, pour apprendre à être heureux, jour après jour. Biographie de l'auteur. Titulaire d'un doctorat en psychologie et en philosophie, Tal Ben-Shahar est l'un des professeurs les plus populaires de l'université de Harvard, dont il est lui-même diplômé. Il enseigne la psychologie positive à 1 400 étudiants chaque semestre : 20 % des élèves de Harvard passent par son cours, 99 % de ceux-ci le recommandent, et 23 % déclarent qu'il a changé leur vie. Retrouvez l'auteur sur www.talbenshahar.com