

[Free read ebook] File size: 62.Mb

Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe

Laurence
Roux-Fouillet

Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe



Ixelles éditions

Download

Read Online

Par Laurence Roux-Fouillet
*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC*
| audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #66237 dans eBooksPubli le: 2014-10-22Sorti le: 2014-10-22Format: Ebook Kindle

[Free read ebook] Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe

Par Laurence Roux-Fouillet : Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe:

Description :

Prsentation de l'diteurloge de la slow attitude : moins vite gale mieux ! Aujourdhui, on nous prsente comme une vidence que tout va plus vite, tout acclre : dplacements, information, travail Toujours plus et toujours plus vite ! sont les matres mots de nos actions, com-portements et achats. Notre socit semble souffrir d'une frnsie qui la pousse la rapidit, au zapping, l'accumulation. Ltat de stress de nos semblables participe ce sentiment puisque lune des hormones du stress, le cortisol, lorsqu'elle est produite en excspar l'organisme,

donne la sensation d'accélération. On se dépêche notamment car on a peur de manquer de temps. Pourtant, la rapidité nous pousse, autant qu'elle use nos relations et notre environnement. Depuis une vingtaine d'années, les mouvements autour du slow prennent le ralentissement dans les domaines du travail, de l'alimentation, des déplacements mais n'est-ce pas qu'une solution utopique pour bobos bien portants ? Certains cologistes revendiquent même la décroissance, comme une condition sine qua non la survie de notre espèce mais dans quelles conditions ? Avons-nous envie d'un retour en arrière régressif ? Si ralentir demande de gros efforts, n'est-ce pas plus pesant que de maintenir notre mode de vie actuel ? Vous et moi, avons-nous la possibilité et les finances de ralentir dans une société en crise qui exige productivité, performance et optimisation des moyens

Chacun doit retrouver en lui son rythme propre qui donnera sa vie plus de sens ! Oui, la notion de ralentissement peut se concevoir non seulement dans le temps (aller moins vite) mais aussi plus globalement dans l'attitude (freiner, en faire moins mais mieux, se débarrasser des fausses urgences pour ne plus se sentir débordé). Moins vite va mieux ! pourrait être le slogan de ces nouveaux critères d'une certaine qualité de vie.

Lenteur et positivité pourraient alors s'associer pour mieux vivre et mieux apprécier sa vie de tous les jours, dans une forme d'ascèse douce et bénéfique. Pour vous permettre de trouver le bon rythme, ce livre : propose une réflexion autour des aspects théoriques de la slow attitude, amorce des prises de conscience et des changements pour moins de stress quotidien (y compris pour les enfants surbookés), oriente des choix tenables et permet de gagner du temps, propose des exercices de ralentissement qui empruntent la sophrologie, la PNL, au coaching, la méditation et l'art-thérapie. A propos de l'auteur Laurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment le MiniGuide La Sophrologie. Elle dirige un cabinet de sophrologie Boulogne-Billancourt et anime le blog Espace du calme. Elle reçoit son cabinet des personnes abimées par leur manque d'autonomie temporelle et les tensions de la vie moderne. Un livre publié par Ixelles éditions Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com> Contactez-nous l'adresse contact@ixelles-editions.com Présentation de l'éditeur de la slow attitude : moins vite va mieux !

Aujourd'hui, on nous présente comme une évidence que tout va plus vite, tout accélère : déplacements, information, travail. Toujours plus et toujours plus vite ! sont les mots-mères de nos actions, comportements et achats. Notre société semble souffrir d'une frénésie qui la pousse à la rapidité, au zapping, à l'accumulation. L'état de stress de nos semblables participe de ce sentiment puisque l'une des hormones du stress, le cortisol, lorsqu'elle est produite en excès par l'organisme, donne la sensation d'accélération. On se dépêche notamment car on a peur de manquer de temps. Pourtant, la rapidité nous pousse, autant qu'elle use nos relations et notre environnement. Depuis une vingtaine d'années, les mouvements autour du slow prennent le ralentissement dans les domaines du travail, de l'alimentation, des déplacements mais n'est-ce pas qu'une solution utopique pour bobos bien portants ? Certains cologistes revendiquent même la décroissance, comme une condition sine qua non la survie de notre espèce mais dans quelles conditions ? Avons-nous envie d'un retour en arrière régressif ?

Si ralentir demande de gros efforts, n'est-ce pas plus pesant que de maintenir notre mode de vie actuel ? Vous et moi, avons-nous la possibilité et les finances de ralentir dans une société en crise qui exige productivité, performance et optimisation des moyens ? Chacun doit retrouver en lui son rythme propre qui donnera sa vie plus de sens ! Oui, la notion de ralentissement peut se concevoir non seulement dans le temps (aller moins vite) mais aussi plus globalement dans l'attitude (freiner, en faire moins mais mieux, se débarrasser des fausses urgences pour ne plus se sentir débordé). Moins vite va mieux ! pourrait être le slogan de ces nouveaux critères d'une certaine qualité de vie. Lenteur et positivité pourraient alors s'associer pour mieux vivre et mieux apprécier sa vie de tous les jours, dans une forme d'ascèse douce et bénéfique. Pour vous permettre de trouver le bon rythme, ce livre : propose une réflexion autour des aspects théoriques de la slow attitude, amorce des prises de conscience et des changements pour moins de stress quotidien (y compris pour les enfants surbookés), oriente des choix tenables et permet de gagner du temps, propose des exercices de ralentissement qui empruntent la sophrologie, la PNL, au coaching, la méditation et l'art-thérapie. A propos de l'auteur Laurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment le MiniGuide La Sophrologie. Elle dirige un cabinet de sophrologie Boulogne-Billancourt et anime le blog Espace du calme. Elle reçoit son cabinet des personnes abimées par leur manque d'autonomie temporelle et les tensions de la vie moderne. Un livre publié par Ixelles éditions Visitez notre site :

<http://www.ixelles-editions.com> Contactez-nous l'adresse contact@ixelles-editions.com Biographie de l'auteur Laurence Roux-Fouillet est sophrologue-relaxologue. Elle reçoit son cabinet des patients souffrants par le manque d'autonomie temporelle et les tensions de la vie moderne. Également formatrice en développement

personnel et professionnel, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages et anime le blog Espace du calme.