

La Sérénité De L'instant PDF

Thich Nhat Hanh



Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

À propos du livre

L'état apaisant du moment

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey





Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



La Sérénité De L'instant Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Qui devrait lire ce livre **La Sérénité De L'instant**

"La sérénité de l'instant" par Thich Nhât Hanh s'adresse à tous ceux qui recherchent une paix intérieure et un équilibre émotionnel dans un monde souvent chaotique et stressant. Ce livre est particulièrement recommandé pour les personnes qui traversent des périodes de tension ou d'anxiété, ainsi que pour celles désireuses d'approfondir leur spiritualité et leur pratique de la pleine conscience. Les enseignants, les thérapeutes et les parents peuvent également y trouver des outils précieux pour guider leurs élèves ou leurs enfants vers une meilleure gestion des émotions. En résumé, cet ouvrage est idéal pour quiconque souhaite cultiver la sérénité, améliorer sa concentration et vivre l'instant présent de manière authentique.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Principales idées de La Sérénité De L'instant en format de tableau

Thème	Détails
Titre	La sérénité de l'instant
Auteur	Thich Nhât Hanh
Contexte	Un guide pratique sur la pleine conscience et l'instant présent
Principes clés	<ol style="list-style-type: none">1. Pratique de la pleine conscience2. Importance de l'instant présent3. Méditations et exercices pratiques
Objectifs	Aider le lecteur à trouver la paix intérieure et la sérénité à travers la conscience de l'instant
Public visé	Personnes souhaitant améliorer leur bien-être mental et émotionnel
Style	Écrit de manière accessible et inspirante
Exemples pratiques	Techniques de respiration, méditation, et réflexions sur la vie quotidienne
Impact	Promouvoir une vie plus consciente et apaisée au quotidien

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

La Sérénité De L'instant Liste des chapitres résumés

1. Introduction à la pratique de la pleine conscience et de la sérénité
2. Les enseignements fondamentaux de la méditation en pleine conscience
3. La connexion entre respiration, corps et esprit : un chemin vers la paix intérieure
4. Comment cultiver la compassion et la compréhension à travers l'instant présent
5. Les obstacles à la sérénité et comment les surmonter
6. Intégrer la sérénité dans la vie quotidienne et les relations humaines
7. Conclusion : vivre pleinement avec bienveillance et sérénité

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

1. Introduction à la pratique de la pleine conscience et de la sérénité

La pratique de la pleine conscience, telle qu'enseignée par Thich Nhât Hanh, nous invite à revenir à l'instant présent avec une attention ouverte et bienveillante. Dans notre monde moderne, où les sollicitations multiples intensifient souvent notre stress et notre agitation intérieure, la pleine conscience se présente comme un chemin vers la sérénité et la paix. En cultivant une conscience portée sur le moment présent, nous pouvons apprendre à apprécier la simple beauté de la vie, à savourer chaque respiration et à traverser les défis quotidiens avec une nouvelle perspective.

La pleine conscience nous enseigne à nous libérer des pensées distrayantes qui nous éloignent de l'instant. Trop souvent, notre esprit vagabonde, pris dans le tumulte des préoccupations passées ou des angoisses futures, tandis que la véritable expérience de la vie se déroule ici et maintenant. Dans ce contexte, Thich Nhât Hanh nous propose d'adopter une approche douce mais déterminée pour mettre un terme à cette dispersion. La clé réside dans l'acceptation et la présence : en prenant le temps de reconnaître notre existence actuelle, nous pouvons réduire notre taux de stress et entrer dans un état d'apaisement profond.

Daniel Saldai (traduit par T.N.H), dans son livre, met ainsi en avant l'importance de la pratique consciente du moment. Que ce soit par la

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

méditation, la marche ou même l'acte de manger, il s'agit de porter une attention sincère à chaque petite action. L'art de la pleine conscience ne demande pas d'expertise ou de conditions particulières, mais plutôt une volonté d'explorer notre monde intérieur et de nous connecter à notre être à travers des gestes simples. Chaque instant peut se transformer en une opportunité de découverte et de paix si nous choisissons de y être entièrement présent.

En intégrant cette pratique dans notre quotidien, nous cultivons naturellement la sérénité. La méditation et l'attention pleine nous apprennent à laisser de côté nos jugements, à favoriser l'ouverture du cœur et à embrasser nos émotions telles qu'elles sont. Avec chaque inspiration et expiration, nous renforçons notre capacité à rester ancrés et sereins face aux turbulences de la vie. Cela crée non seulement un espace de calme pour nous-mêmes, mais nous permet également d'établir des relations plus authentiques et aimantes avec ceux qui nous entourent.

Ainsi, l'introduction à la pleine conscience se traduit par un véritable art de vivre, où chaque moment est valorisé et chaque expérience est une chance de croissance personnelle. Cette pratique est bien plus qu'une simple technique de relaxation, c'est une invitation à embrasser notre existence avec toutes ses richesses et ses complexités, en nous permettant de demeurer en paix, en dépit des défis que nous pouvons rencontrer.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

2. Les enseignements fondamentaux de la méditation en pleine conscience

Les enseignements fondamentaux de la méditation en pleine conscience, tels que présentés par Thich Nhât Hanh, reposent sur des principes simples mais profonds qui nous invitent à expérimenter chaque instant dans sa globalité. L'un des principes clés est l'importance de l'instant présent. Dans un monde où nous sommes souvent emportés par nos préoccupations et nos pensées tournant autour du passé ou de l'avenir, revenir à l'ici et maintenant est essentiel pour retrouver notre sérénité.

La compréhension et l'acceptation de nos sentiments et sensations jouent également un rôle central dans cette pratique. Thich Nhât Hanh nous enseigne que reconnaître et accueillir nos émotions, qu'elles soient positives ou négatives, est crucial pour créer un espace de douceur et de compassion envers nous-mêmes. Plutôt que de fuir nos difficultés, nous devons les observer avec bienveillance, sans jugement, permettant ainsi une transformation depuis l'intérieur.

Une autre pierre angulaire de la méditation en pleine conscience est la respiration. Selon Thich Nhât Hanh, notre souffle est un lien direct avec notre corps et notre esprit. En nous concentrant sur notre respiration, nous pouvons calmer notre esprit agité et nous ancrer dans le moment présent. Cela nous permet de développer une conscience accrue de notre état mental

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

et émotionnel, formant ainsi un pont vers la paix intérieure. La pratique du "s'asseoir et respirer" devient alors un rituel quotidien, un acte de retour vers soi qui, par la répétition, nous offre un refuge et une source de sérénité.

La méditation en pleine conscience favorise également une attention bienveillante envers notre corps. En nous connectant à nos sensations corporelles, nous apprenons à écouter notre corps et ses besoins, ce qui renforce notre relation avec nous-mêmes. Cette écoute attentive s'étend également à notre environnement et aux autres, développant une sensibilité acérée vers le monde qui nous entoure.

Enfin, l'importance de la simplicité et de l'authenticité dans la pratique de la pleine conscience ne peut être sous-estimée. Thich Nhât Hanh nous enseigne que l'authenticité est la clé pour cultiver des relations épanouissantes tant avec nous-mêmes qu'avec les autres. Être pleinement présent et engagé dans nos interactions constitue un moyen puissant de nourrir la compréhension et l'amour. Par ces enseignements, il nous montre que la sérénité n'est pas seulement une quête personnelle, mais un voyage collectif, où chaque respiration, chaque geste et chaque pensée peuvent devenir des offrandes de paix.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

3. La connexion entre respiration, corps et esprit : un chemin vers la paix intérieure

Au cœur de la pratique de la pleine conscience, la connexion entre la respiration, le corps et l'esprit se révèle comme un chemin lumineux vers la paix intérieure. Thich Nhat Hanh nous invite à redécouvrir cette harmonie fondamentale souvent négligée dans notre vie quotidienne, où le rythme frénétique et les distractions accumulées peuvent nous éloigner de notre essence.

La respiration consciente est le fil conducteur de cette connexion. Elle nous ancre dans le moment présent et nous rappelle que chaque souffle est un précieux cadeau. En se concentrant sur notre respiration, nous faisons une pause et ramenons notre attention vers notre corps, le lieu où se logent toutes nos émotions et nos pensées. Par exemple, lors d'une séance de méditation, en inspirant profondément et en expirant lentement, nous permettons à notre esprit de se calmer et à notre corps de se détendre. Cette simple action crée un espace de sérénité, loin des turbulences de nos préoccupations quotidiennes.

Thich Nhat Hanh nous rappelle également l'importance de l'intention. En respirant consciemment, nous renforçons notre capacité à vivre le moment présent sans jugement. Chaque respiration devient une opportunité de laisser aller le stress et de dialoguer avec notre être intérieur. Lors de cette

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

communion avec nous-mêmes, nous pouvons reconnaître nos sensations corporelles, nos pensées et nos émotions, les observer sans les réprimer, et ainsi établir une relation plus saine avec notre corps et notre esprit.

Cette connexion nous permet de ressentir l'interdépendance de tous les aspects de notre être. Nos pensées affectent notre respiration, et notre respiration influence notre corps. En cultivant une respiration calme et concentrée, nous sommes capables de calmer notre esprit agité, ce qui, à son tour, libère notre corps de tensions inutiles. Par exemple, lorsqu'un sentiment de colère ou de frustration émerge, se recentrer sur notre respiration peut atténuer ces émotions, permettant ainsi une transformation intérieure.

La sérénité ne réside pas dans l'absence de douleur ou de conflit, mais dans notre capacité à rester présent à nous-mêmes malgré ces défis. La reconnaissance de notre respiration comme un outil de réconciliation entre notre corps et notre esprit est une clé pour accéder à cette sérénité. En développant cette connexion, nous expérimentons une paix intérieure soutenue, qui ne dépend pas des circonstances extérieures.

À mesure que nous intégrons cette pratique dans notre quotidien, nous découvrons également qu'elle est contagieuse. Notre tranquillité intérieure rayonne sur notre entourage, influençant positivement nos relations. En cultivant une respiration consciente et une présence authentique, nous

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

ouvrons la porte à une compréhension plus profonde et à des interactions plus bienveillantes avec autrui.

Ainsi, la connexion entre la respiration, le corps et l'esprit ne se contente pas d'être une technique de méditation, mais devient un véritable mode de vie. Elle nous enseignera, à chaque instant, à revenir à nous-mêmes, à embrasser notre humanité, et à avancer sur le chemin de la paix intérieure.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

4. Comment cultiver la compassion et la compréhension à travers l'instant présent

Pour cultiver la compassion et la compréhension à travers l'instant présent, Thich Nhât Hanh nous invite à plonger en nous-mêmes, à créer un espace de silence et de paix qui nous permettra d'accueillir les émotions et les pensées sans jugement. La compassion n'est pas seulement un sentiment passif ; elle est une responsabilité active que nous avons envers nous-mêmes et les autres. En pratiquant la pleine conscience, nous apprenons à reconnaître nos propres souffrances ainsi que celles des autres, ce qui est essentiel pour développer une véritable empathie.

Dans notre vie quotidienne, il est facile de se laisser emporter par nos réflexes habituels de jugement ou de frustration. Cependant, en étant présents et en observant attentivement nos pensées et nos émotions, nous pouvons changer notre regard sur les situations difficiles. Par exemple, lorsqu'une personne nous contrarie, au lieu de réagir immédiatement avec colère ou dédain, nous pouvons prendre une pause, respirer profondément et reconnaître ce que nous ressentons. En faisant cela, nous cultivons une compréhension plus profonde de notre propre état d'esprit, ce qui ouvre la voie à la compassion.

La pratique de la compassion commence par l'auto-compassion. C'est en apprenant à être bienveillant envers nous-mêmes que nous pouvons devenir

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

capables d'offrir cette même bienveillance aux autres. Thich Nhât Hanh recommande des exercices de pleine conscience spécifiques, tels que se placer dans la position de l'autre, qui consiste à essayer de voir les choses du point de vue d'une autre personne. Cela nous permet de développer une meilleure compréhension de ses émotions et de ses motivations.

En intégrant la pleine conscience dans notre quotidien, nous sommes également capables de reconnaître les interconnexions entre nous et autrui. Chaque action que nous prenons, chaque mot que nous prononçons a un impact. Prendre conscience de cela nous encourage à agir avec plus de soin et de considération. Par exemple, en pratiquant un acte de gentillesse, si petit soit-il, nous renforçons notre capacité à nous engager de manière authentique et compatissante envers les autres.

Un autre aspect essentiel de cette pratique est l'écoute profonde. Lorsque nous écoutons vraiment une personne, sans distractions et sans préjugés, nous offrons un espace où elle peut se sentir entendue et comprise. Cela favorise non seulement une meilleure communication, mais également une connexion plus authentique qui nourrit notre compassion mutuelle.

En somme, cultiver la compassion et la compréhension à travers l'instant présent est un voyage personnel qui requiert de la patience et de la pratique. Chaque moment de pleine conscience devient une occasion de développer

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

notre cœur et notre esprit, nous permettant d'agir avec bienveillance non seulement envers nous-mêmes, mais aussi envers les autres, créant ainsi un monde plus apaisé et plus harmonieux.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5. Les obstacles à la sérénité et comment les surmonter

Être serein dans un monde aussi tumultueux peut sembler être un défi insurmontable. Les obstacles à la sérénité sont nombreux et peuvent prendre des formes variées, comme le stress, l'anxiété, les préoccupations futures ou les regrets du passé. Comprendre comment ces obstacles se manifestent est le premier pas vers leur surmontement.

L'un des principaux obstacles à la sérénité est la rumination, cette tendance à ressasser des pensées négatives ou préoccupantes. Quand l'esprit reste accroché à ces pensées, il devient difficile d'expérimenter la tranquillité. Pour contrer ce phénomène, la méditation pleine conscience se révèle essentielle. En pratiquant le retour à l'instant présent à travers la respiration consciente, nous pouvons relâcher notre emprise sur ces pensées envahissantes. Chaque fois qu'une pensée récurrente émerge, nous pouvons simplement l'observer sans jugement, puis doucement rediriger notre attention vers notre souffle.

Un autre obstacle commun est la difficulté à accepter nos émotions. Nous avons souvent tendance à fuir la douleur ou l'inconfort, à vouloir les masquer ou à prétendre qu'ils n'existent pas. Cette suppression émotionnelle crée une tension internalisée qui nuit à notre sérénité. Apprendre à accueillir nos émotions, même les plus désagréables, est primordial pour avancer vers une



paix intérieure. En les reconnaissant pleinement, en les laissant être sans essayer de les changer immédiatement, nous découvrons qu'il est possible de vivre ces émotions sans qu'elles ne nous dominent.

Les distractions extérieures, telles que l'utilisation excessive des technologies ou le bruit constant de la vie moderne, constituent également de puissants obstacles à la sérénité. La surcharge d'informations et les interruptions fréquentes nous éloignent de l'instant présent. Pour surmonter ce défi, il est vital d'instaurer des moments de silence et de déconnexion. En définissant des périodes où nous nous éloignons des écrans et des distractions, nous pouvons créer un espace propice à la méditation et à l'introspection, permettant ainsi à notre esprit de se régénérer.

Les relations humaines peuvent également poser des obstacles à la sérénité. Les conflits, malentendus ou jugements rapides au sein de nos interactions peuvent engendrer du stress et perturber notre paix intérieure. Cultiver une communication ouverte et bienveillante, tout en pratiquant l'écoute active, devient crucial. Cela implique de prendre le temps de comprendre les perspectives des autres et d'exposer nos émotions sans reproches, ce qui peut transformer les conflits potentiels en opportunités de croissance et de compréhension mutuelle.

En conclusion, bien que les obstacles à la sérénité soient variés et souvent

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

tenaces, ils ne sont pas insurmontables. Avec la pratique de la pleine conscience et l'adoption d'une attitude bienveillante tant envers nous-mêmes qu'envers les autres, nous pouvons progressivement dissiper ces obstacles. La clé réside dans l'engagement à vivre l'instant présent, à accueillir et à accepter nos pensées et émotions, et à créer un environnement propice à la sérénité. En interrogeant nos habitudes et en cultivant la pleine conscience dans chaque aspect de notre vie, nous faisons un pas de plus vers une existence remplie de sérénité.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

6. Intégrer la sérénité dans la vie quotidienne et les relations humaines

Pour intégrer la sérénité dans notre vie quotidienne et nos relations humaines, il est essentiel d'adopter une pratique régulière de pleine conscience. Cela signifie être attentif à chaque moment, en portant un regard bienveillant sur nous-mêmes et sur les autres. La sérénité ne vient pas simplement d'un état d'esprit temporaire, mais d'un engagement dynamique à vivre l'instant présent, à travers nos pensées, nos émotions et nos interactions.

Commencer sa journée par quelques minutes de méditation peut établir un ton de calme et de clarté. En portant notre attention sur la respiration, nous ancrons notre esprit dans le présent, ce qui influence positivement notre état d'esprit au cours de la journée. Ce moment de tranquillité nous aide à être plus attentifs et réceptifs aux occurrences de la journée, qu'il s'agisse d'un travail au bureau, d'une conversation avec un proche, ou de simples interactions quotidiennes.

Dans nos relations humaines, la sérénité s'exprime par la qualité de notre écoute. En étant vraiment présents lorsque nous écoutons les autres, nous cultivons une compréhension plus profonde. Cela nous permet de reconnaître nos propres émotions ainsi que celles des autres, favorisant ainsi des échanges empreints de respect et de compassion. Lorsque nous



pratiquons l'écoute attentive, nous réduisons les malentendus et les conflits, car nous nous plaçons dans une dynamique de partage plutôt que de jugement.

Il est également utile d'apprendre à gérer les désaccords avec sérénité. Plutôt que de réagir de manière impulsive, nous pouvons prendre un moment pour respirer et réfléchir avant de répondre. Cette pause nous aide à répondre avec amour et compréhension plutôt qu'avec frustration ou colère. En apprenant à naviguer dans des discussions difficiles avec calme, nous renforçons la confiance et l'harmonie dans nos relations.

Dans nos gestes quotidiens, que ce soit en préparant un repas, en effectuant des tâches ménagères ou en présentant notre aide à autrui, la pleine conscience peut également embellir notre quotidien. En plaçant notre attention sur les activités que nous faisons, nous pourrions découvrir une profondeur et une beauté que nous pourrions autrement ignorer. Cela inclut aussi la gratitude pour les relations que nous nourrissons, ce qui enrichit notre expérience humaine et nous aide à reconnaître la valeur de l'autre.

Enfin, il est crucial de se consacrer au temps de qualité avec soi-même et avec nos proches. Planifier des moments de partage sans distraction, où la sincérité et la douceur prennent le pas sur les préoccupations quotidiennes, cultive un terrain fertile pour la sérénité. Que cela soit à travers une

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

promenade en nature, un repas partagé ou simplement un moment de discussion ouverte, ces moments renforcent les liens et apportent une clarté bénéfique à nos interactions.

En somme, intégrer la sérénité dans notre vie quotidienne et nos relations humaines nécessite un engagement conscient et une pratique régulière. Cela passe par une écoute attentive, une gestion calme de nos émotions et une valorisation des moments partagés. En cultivant ces habitudes, nous créons un environnement propice au bien-être et à l'harmonie dans notre monde intérieur comme extérieur.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

7. Conclusion : vivre pleinement avec bienveillance et sérénité

Dans un monde souvent agité et rempli de distractions, le message de Thich Nhât Hanh sur la pleine conscience et la sérénité prend une ampleur particulière. Vivre pleinement avec bienveillance et sérénité ne consiste pas seulement à trouver des moments de calme, mais à insuffler ces états d'être dans chaque aspect de notre vie. C'est un choix conscient que l'on fait chaque jour, une invitation à s'ouvrir à l'instant présent avec curiosité et présence.

La pratique de la pleine conscience nous enseigne à apprécier chaque moment tel qu'il est, qu'il soit doux ou difficile. En cultivant une attitude de bienveillance envers nous-mêmes et les autres, nous apprenons à être moins critiques et plus empathiques. Cela commence par prendre soin de notre propre cœur : avoir compassion pour nos propres imperfections et nos luttes quotidiennes. Quand nous apprenons à nous pardonner et à nous aimer, nous développons la capacité d'étendre cette même bienveillance aux autres.

Pour vivre sereinement, il est crucial d'embrasser l'idée que la sérénité ne dépend pas des circonstances extérieures, mais de notre état intérieur. En portant notre attention sur notre respiration, nous avons un puissant outil à notre disposition pour ancrer notre esprit, quelle que soit la tempête qui se lève autour de nous. Chaque inspiration et chaque expiration deviennent un

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

moyen de revenir à nous-mêmes, de trouver un refuge et d'éprouver la gratitude pour la vie qui pulse en nous.

Les relations humaines, souvent sources de bonheur mais aussi de tensions, peuvent également bénéficier de cette approche. En intégrant des moments de pleine conscience dans nos interactions, nous sommes en mesure de réagir avec plus de calme et de compréhension. Chaque conversation peut devenir une occasion de se connecter véritablement, d'écouter profondément et de répondre avec bienveillance, renforçant ainsi nos liens.

Cependant, il est essentiel de reconnaître que ce chemin vers la sérénité ne se fait pas sans défis. Les distractions, le stress et les attentes peuvent nous éloigner de notre pratique. Thich Nhât Hanh nous rappelle d'accepter ces obstacles comme faisant partie intégrante de notre parcours. En les reconnaissant sans jugement, nous pouvons trouver des moyens de les dépasser et de revenir à la pleine conscience.

En conclusion, vivre pleinement avec bienveillance et sérénité est à la fois un art et une discipline. Cela exige de la pratique quotidienne, un engagement à revenir toujours à l'instant présent avec une ouverture de cœur. En intégrant ces principes dans notre quotidien, nous découvrons non seulement une paix intérieure durable, mais aussi la capacité de transformer notre monde et celui des autres. Chaque moment devient une opportunité de

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

vivre profondément, d'aimer vraiment et de créer une vie pleine de sens, qui résonne avec la paix et la compassion.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5 citations clés de La Sérénité De L'instant

1. "La paix vient de l'intérieur. Ne la cherchez pas à l'extérieur."
2. "Savoir respirer, c'est savoir vivre. Quand l'esprit est serein, le corps est apaisé."
3. "Un moment de pleine conscience peut transformer n'importe quel instant en un moment de joie et de plénitude."
4. "Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons changer notre perception de celui-ci en vivant pleinement le présent."
5. "La sérénité de l'instant réside dans notre capacité à nous reconnecter à notre souffle et à notre cœur."

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour
télécharger



Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

