BOOKS FROM FRANCE

Date : 24/05/2018
Pages : 288
Format cm : 15 x 22
Prix : 16.9
EAN : 9782732486826

Journal intime d'un touriste du bonheur

Auteur: Jonathan Lehmann

Éditeur : La Martinière

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Tourisme/voyages

Mots-Clés : Développement personnel - Blessure

Puissant, profond et original, une invitation à transformer notre mental tyrannique en outil de bonheur.

Golden boy à Wall Street, amateur de fêtes et de drogues, Jonathan plaque tout du jour au lendemain pour partir à la recherche du bonheur. Pendant trois ans, il va à la rencontre de penseurs et de maîtres spirituels à travers le monde, apprend la méditation, découvre le chamanisme. Et cherche des réponses à son mal-être dans les sagesses ancestrales, le bouddhisme, les philosophies antiques ; mais aussi les sciences, comme la neurologie, la psychologie positive et cognitive…
Dans un style vivant, décomplexé et plein de drôleries, Jonathan Lehmann nous transmet toute la richesse des enseignements universels qu'il a reçus et qui ont nourri son cheminement vers le bonheur.

Ventes en France: 36 000 exemplaires