



Moins d'ego... plus de joie !

Auteur: Christophe Massin

Éditeur : Points

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Liberté

Jamais sans mon ego ! Se détacher de son meilleur ennemi.

Tirillé entre ses désirs et ses peurs, l'ego veut tout contrôler. Se libérer de son emprise est un travail de patience et d'habileté. Au lieu de vouloir le combattre, l'approche de l'auteur vise à le pacifier : poser la lumière de la conscience sur nos désirs et nos souffrances – et sur celles que l'on impose aux autres – permet de comprendre l'ego de l'intérieur. Et de se détacher de ses stratégies répétitives qui nous coupent de la joie.

Date : 23/05/2019

Pages : 256

Format cm : 13 x 19

Prix : 11.95

EAN : 9782757877548