

Télécharger gratuitement Éloge de la lucidité (PDF, ePub, Mobi) Ilios Kotsou



Le bonheur semble le nouveau Graal de notre époque : plus nous le cherchons, plus il semble se refuser à nous. À force de croire, comme notre société de consommation nous le fait miroiter, qu'une vie heureuse est une suite de plaisirs continus, de réussites et de performances personnelles, nous vivons des déceptions constantes, et nous nous sentons responsables de nos échecs.

Il est urgent d'ouvrir les yeux. Ilios Kotsou se propose de déconstruire quatre grandes illusions sur la nature du bonheur : chercher à éviter toute forme d'inconfort ou toute souffrance (la voie vers plus de souffrance encore) ; la nécessité d'avoir toujours des pensées positives (qui appelle le refoulement et une forme de contrôle sur soi impossible) ; la course éperdue à l'estime de soi et à la perfection (qui crée de nombreux dégâts narcissiques) ; celle enfin de l'épanouissement personnel (qui nous rend tristement nombrilistes).

Ces illusions nous piègent, ont des effets pervers sur nos vies, sur l'image que nous nous forgeons de nous-mêmes et des autres. Car ce qui peut réellement nous rendre heureux, nous donner une vraie liberté, appelle une douceur envers soi et

envers ceux qui nous entourent, une tolérance de nos limites humaines universelles, de notre fragilité inhérente, un détachement de soi et une compréhension plus profonde de la nature de nos émotions.

Un livre qui ne propose ni " recettes " ni " solutions ", mais une sorte d'" atlas ", de géographie émotionnelle, pour entreprendre le voyage de notre vie avec joie et lucidité sans nous perdre en chemin. Pour accepter notre vulnérabilité comme un trésor et découvrir le sens, l'essence et la valeur réels de notre existence.

titre	:	Éloge de la lucidité
auteur	:	Ilios Kotsou
Catégorie	:	Développement personnel
Sortie	:	20 févr. 2014
Éditeur	:	Robert Laffont
Pages	:	218
Langue	:	Français
FILESIZE	:	1.43MB

[Télécharger gratuitement Éloge de la lucidité \(PDF, ePub, Mobi\) Ilios Kotsou](#)

Télécharger gratuitement Éloge de la lucidité (PDF, ePub, Mobi) Ilios Kotsou

[Télécharger gratuitement Éloge de la lucidité \(PDF, ePub, Mobi\) Ilios Kotsou](#)

ÉLOGE DE LA LUCIDITÉ PDF - Are you looking for eBook Éloge de la lucidité PDF? You will be glad to know that right now Éloge de la lucidité PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Éloge de la lucidité or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Éloge de la lucidité PDF may not make exciting reading, but Éloge de la lucidité is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Éloge de la lucidité PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Éloge de la lucidité PDF. To get started finding Éloge de la lucidité, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of ÉLOGE DE LA LUCIDITÉ PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger gratuitement Éloge de la lucidité \(PDF, ePub, Mobi\) Ilios Kotsou](#)

Top 11 Libri Best Seller [GRATUIT]

[PDF] **Pari Osé**



<http://read.woobooks.info/fr-1456627332/pari-ose.html>

Cruz... Le fantôme numéro un de son adolescence. Le latino sexy qui a peuplé toutes ses pensées. Rien que le murmure de son prénom provoquait en elle de violentes palpitations. Tout ça, c'est terminé maintenant?! Bethany a grandi?! Elle...

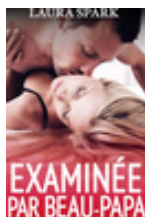
[PDF] **Une évidence**



<http://read.woobooks.info/fr-1454076004/une-evidence.html>

Une évidence, le nouveau roman d'Agnès Martin-Lugand. Reine mène une vie heureuse qu'elle partage entre son fils de dix-sept ans et un métier passionnant. Une vie parfaite si elle n'était construite sur un mensonge qui, révélé, pourrait bien...

[PDF] **Examinée par Beau-Papa**



<http://read.woobooks.info/fr-1456546530/examinee-par-beau-papa.html>

Pauline est une jeune femme de 18 ans sur le point de commencer ses études supérieures. Sa mère sait qu'il est temps pour elle d'organiser un rendez-vous chez le gynécologue. Son beau-père, John, gynécologue lui-même,...

[PDF] **M, le bord de l'abîme**



<http://read.woobooks.info/fr-1453416715/m-le-bord-de-l-abime.html>

Pourquoi Moïra, une jeune Française, se retrouve-t-elle à Hong Kong chez Ming, le géant chinois du numérique ? Pourquoi, dès le premier soir, est-elle abordée par la police ? Pourquoi le Centre, siège ultramoderne de Ming, cache-t-il tant de...

[PDF] **Les grâtes**



<http://read.woobooks.info/fr-1451199772/les-gratitudes.html>

« Je suis orthophoniste. Je travaille avec les mots et avec le silence. Les non-dits. Je travaille avec la honte, le secret, les regrets. Je travaille avec l'absence, les souvenirs disparus, et ceux qui resurgissent, au détour d'un prénom, d'une...

[PDF] En attendant le jour



<http://read.woobooks.info/fr-1451498077/en-attendant-le-jour.html>

L'inspectrice Renée Ballard, la nouvelle héroïne de Michael Connelly Reléguée au quart de nuit du commissariat d'Hollywood, l'inspectrice Renée Ballard se lance dans des enquêtes qu'elle n'a pas le droit de mener...

[PDF] Temps mort



<http://read.woobooks.info/fr-1455167293/temps-mort.html>

Une enquête de l'agent sportif Myron Bolitar. En principe, Myron Bolitar ne fait pas dans le baby-sitting. Pas même pour une basketteuse aussi talentueuse que sexy, et menacée de mort. Mais là, il s'agit de la fille de l'un de ses vieux amis. Lequel s'est évanoui...

[PDF] Mes Demi-Frères



<http://read.woobooks.info/fr-1456294770/mes-demi-freres.html>

J'ai toujours détesté le camping en pleine nature. Je suis une vraie citadine, mais j'ai la chance d'avoir avec moi les deux fils du nouveau copain à ma mère. Ils viennent tout juste d'emménager avec nous et ce sont presque des inconnus. Mais plus pour longtemps...

[PDF] Love Naked



<http://read.woobooks.info/fr-1456249567/love-naked.html>

Passion, suspense, mensonges, émotions... Lorsque Ben se retrouve en une des journaux après un énième scandale, c'est la frasque de trop. Son père, furieux, pose un ultimatum au milliardaire : il va devoir se ranger et se marier, ou il...

[PDF] J'ai dû rêver trop fort



<http://read.woobooks.info/fr-1449092490/j-ai-du-rever-trop-fort.html>

Les plus belles histoires d'amour ne meurent jamais. Les plus belles histoires d'amour ne meurent jamais. Elles continuent de vivre dans nos souvenirs et les coïncidences cruelles que notre esprit invente. Mais quand, pour Nathy, ces coïncidences deviennent trop nombreuses, doit-elle...

[PDF] La punition qu'elle mérite



<http://read.woobooks.info/fr-1449671334/la-punition-qu-elle-merite.html>

Elizabeth George revient avec le vingtième Lynley... God save the queen du crime ! Ludlow, bucolique bourgade du Shropshire, tombe dans l'effroi lorsque le très apprécié diacre Ian Druitt est accusé de pédophilie. Placé en garde à vue, le...