



AU CŒUR DE LA TOURMENTE, LA PLEINE CONSCIENCE JON KABAT-ZINN

Jon Kabat-Zinn est l'un des pionniers de la méditation de pleine conscience appliquée à la gestion du stress. Ce livre est une immersion dans l'art de vivre l'instant présent, ce qui réduit l'emprise de la peur (souvent liée au futur ou au passé).

Pourquoi ce livre aide à dépasser ses peurs :

En apprenant à observer tes pensées sans les juger, tu peux désamorcer l'emballement émotionnel qui nourrit la peur.

À lire si :

Tu veux apaiser tes peurs grâce à des pratiques concrètes et une meilleure connexion à toi-même.

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience: MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines

Fondé sur le travail pionnier du Dr Jon Kabat-Zinn et son célèbre programme de réduction du stress, ce livre majeur nous montre comment utiliser des méthodes scientifiquement prouvées pour guérir le corps, l'âme et l'esprit. Ce programme unique a fait l'objet de recherches qui démontrent que les techniques de méditation ont des effets préventifs et thérapeutiques sur la maladie, le stress social et professionnel, les troubles du sommeil ou alimentaires, etc. En pratiquant les techniques de la pleine conscience, vous apprendrez non seulement à réduire la douleur physique ou émotionnelle, l'anxiété et les sentiments de panique, mais également à améliorer la qualité de votre vie et de vos relations.

© <https://www.amazon.fr/coeur-tourmente-pleine-conscience-mindfulness/>