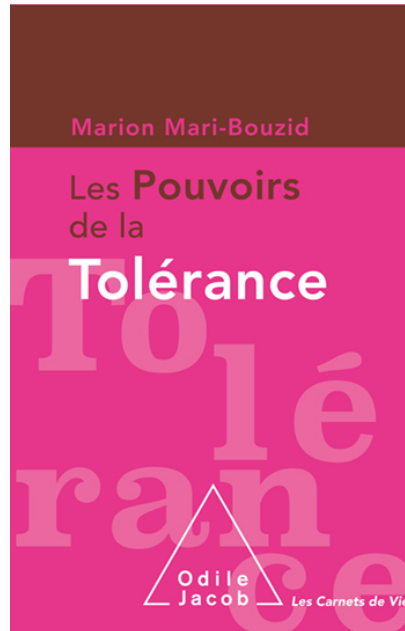


# LES POUVOIRS DE LA TOLÉRANCE

Marion Mari-Bouزيد



Parmi ces valeurs fondamentales qui aident à mieux vivre avec nous-même, avec les autres, dans nos vies et dans bien des situations conflictuelles, la tolérance occupe une place centrale.

Qu'est-ce que la tolérance ? Quelles sont ses différentes formes ?

Pourquoi être tolérant ?

Aujourd'hui, la science valide les nombreux bénéfices sur la santé physique et psychologique des valeurs profondes comme la tolérance.

Alors, concrètement, comment l'introduire dans notre quotidien ?

Comment créer plus de compréhension, plus d'harmonie dans nos relations aux autres, ou avec nos proches ? Comment se relier à la tolérance pour évoluer vraiment, pour changer ?

C'est tout l'objectif de ce livre que de proposer un véritable chemin pour comprendre, explorer et, au travers d'exercices pratiques, s'approprier cette valeur. Car être tolérant est bon pour notre sérénité, l'équilibre de tous et notre capacité à vivre ensemble.

Tous les bienfaits de la tolérance pour les autres et pour soi-même.

Marion Mari-Bouزيد est psychologue clinicienne, spécialisée en thérapies comportementales et cognitives, et instructrice en thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Ancienne compétitrice en savate-boxe française et kick boxing, elle est également spécialisée dans la préparation mentale en sports de combat.

Un Carnet de Vie pour se relier à ce qui, profondément, construit le sens de notre vie, à ces valeurs qui sont nos piliers. Une collection imaginée par Jeanne Siaud-Facchin