

UNE RÉVOLUTION POSITIVE

Alain Lancelot - Larousse, 2017

Partant de l'idée si chère à Darwin selon laquelle « les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements », le coach et sophrologue Alain Lancelot s'attaque à nos pensées toxiques, aux ruminations et autres contrariétés.

Or, lorsque nous sommes assaillis de pensées envahissantes auxquelles s'ajoute le flot incessant d'informations, il est difficile de trouver le repos : l'envie d'évasion est grande.

Pour autant, on ne peut pas « débrancher » l'esprit comme si on éteignait la lumière.

La solution se trouve peut-être dans un processus d'adaptabilité qui repose sur cinq principes : **le lâcher-prise, la visualisation, la résilience, la confiance, le plaisir.**

Comme l'explique l'auteur, fuir ne sert à rien, au contraire « trouver des moyens de s'adapter à la vie [...] sera gage de bonheur ».

Fort d'exercices conviant à la pratique, s'appuyant sur de nombreux exemples, ce livre invite à une « vraie révolution positive ».

