

ET N'OUBLIE PAS D'ETRE HEUREUX

Auteur : Christophe André

Abécédaire de psychologie positive

Date de parution : 23 janvier 2014

© http://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/developpement-personnel/et-noublie-pas-detre-heureux_9782738129055.php

ACTU 2014 03 12

« N'aie pas peur d'être heureux.

Ne t'inquiète pas de savoir si ton bonheur cessera un jour : il cessera.

Mais ne te désespère pas : il reviendra, toujours.

Ne t'inquiète donc pas et savoure plutôt chaque instant de ta vie.

Souris, fais de ton mieux, et surtout : n'oublie pas d'être heureux. » C. A.

Dans cet ouvrage très personnel, Christophe André nous accompagne sur le chemin d'une vie plus épanouie, plus heureuse et plus sage, pour mieux traverser les hivers et les étés de notre existence.

Parcouru de conseils et d'exercices, cet abécédaire constitue une méthode passionnante et convaincante pour apprendre à vivre heureux.

Christophe André est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Il est l'auteur de très grands succès, en France et à l'étranger : *Imparfaits, libres et heureux*, *Les États d'âme*, *Psychologie de la peur et bien d'autres encore*.