

La psychologie positive et ses pratiques

Comment dissiper l'anxiété, le réflexe de compétition, la pression de la performance, la spirale du consumérisme, pour établir une connexion apaisante à soi ?



C'est en redonnant leur juste place à nos ressentis corporel et émotionnel que nous nous permettons de devenir petit à petit notre meilleur·e ami·e, puisque personne ne connaît nos besoins mieux que nous-même.

Afin d'atteindre pleinement le bien-être, les pratiques proposées favorisent l'équilibre entre les trois C : la conscience du corps, des mécanismes du cerveau et, enfin, la connexion au cœur. Ce dernier, fortement mis en évidence dans ce trio, est intrinsèquement lié aux moments de respect et d'amour de soi qui régénèrent tout être en profondeur : la pleine conscience des émotions, l'auto-compassion (amour de soi), les relations humaines (aimer et être aimé), la compassion et leurs multiples bénéfices.

Ce livre est accompagné d'un CD et de 12 méditations agrémentant les exercices fondés sur des décennies de recherches. Il offre ainsi les outils pour une pratique quotidienne en douceur.

«La psychologie positive pour apprendre à se relier à soi» de Monique Borcard-Sacco, [Éditions Guy Trédaniel](#), 2019, 254 pages.