



3 kifs par jour

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

3 kifs par jour

Florence Servan-Schreiber

3 kifs par jour Florence Servan-Schreiber

 [Télécharger 3 kifs par jour ...pdf](#)

 [Lire en ligne 3 kifs par jour ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne 3 kifs par jour Florence Servan-Schreiber

352 pages

Extrait

Le cours a commencé il y a 30 minutes

J'ai toujours eu envie de gagner au loto. D'abord, pour la surprise de tirer le bon numéro. Suivie de la possibilité de goûter à toutes les libertés : je pars observer de gros animaux en Afrique, j'arrose mon entourage de sommes obscènes et libératrices, je vois mes enfants dans des universités lointaines et des chaussures de couleur dans mon placard.

Le loto, dans mon imaginaire, c'est ma nouvelle vie. Celle qui commence demain. Le tour de clé magique. L'autorisation d'être comme je suis, qui je suis, au contact de qui je veux. J'aurais le droit de jouer, je me sentirais légère et tellement libre.

Le cours de psychologie positive a commencé depuis trente minutes. Je pense au loto parce que nous sommes là pour parler du bonheur et que je suspecte que l'on va rapidement évoquer la liste de nos fantasmes de plus et de mieux.

Mais avec la première question posée au travers de mon écran, le professeur vise ailleurs : «Quelles limitations vous empêchent de réaliser votre potentiel ? Desquelles souhaitez-vous vous débarrasser ?»

J'entrevois qu'à ce tirage-là un safari et quelques cintres supplémentaires ne participent pas à la réponse. Les élèves du cours dénudent leur premier orteil pour tâter la température d'une eau positive. Ici, Mesdames et Messieurs, c'est ce qui existe en vous qui vous sera utile. Pas de Française des jeux à l'horizon. Du moins pas encore.

«Je m'occupe de l'information, dit-il, et vous de la transformation.» C'est parti.

J'ai participé au «cours de bonheur» créé à Harvard par Tal Ben-Shahar. Docteur en psychologie et en philosophie, il enseigne la psychologie positive à plus de 800 personnes chaque année et 99 % des étudiants qui participent à son cours le recommandent aux suivants. Il propose désormais ce programme dans d'autres universités américaines et israéliennes. Ayant passé l'âge de disposer de trois mois enfermée dans un amphithéâtre, je me suis inscrite à sa première édition virtuelle.

Tal Ben-Shahar a filmé ses interventions, les documents sont téléchargeables, les devoirs se postent sur un blog, les discussions avec le prof ou entre les élèves ont lieu sur un forum ou lors de téléconférences et les corrections reviennent dans des boîtes mail. Chacun chemine derrière son écran, à son rythme et à ses horaires. Au cours de ces douze semaines, nous aurons deux échanges en temps réel, un casque sur les oreilles. Seul instant de réunion. Présentation de l'éditeur

Le best-seller de Florence Servan Schreiber enfin en poche ! Repérez trois instants de joie par jour pour cultiver le bonheur.

Un kif, c'est un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui nous permet de cerner ce qui nous rend heureux. Florence Servan-Schreiber propose dans cet ouvrage des idées, des conseils et des exercices qui permettent de voir les choses avec optimisme, de développer ses qualités plutôt que de corriger ses défauts, de se rapprocher des autres et, surtout, de savourer sa vie.

Biographie de l'auteur

Diplômée en psychologie transpersonnelle et en développement durable, Florence Servan-Schreiber s'est

formée à la Psychologie Positive auprès de Tal Ben Shahar. Professeure de bonheur auprès du grand public et des entreprises, Florence se distingue par sa pédagogie colorée et incarnée.

Download and Read Online 3 kifs par jour Florence Servan-Schreiber #NSJ1CXT9Y5D

Lire 3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber pour ebook en ligne3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber à lire en ligne.Online 3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber ebook Téléchargement PDF3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber Doc3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber Mobipocket3 kifs par jour par Florence Servan-Schreiber EPub
NSJ1CXT9Y5DNSJ1CXT9Y5DNSJ1CXT9Y5D