



Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux

Ilios Kotsou

Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux Ilios Kotsou

 [Télécharger Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions ...pdf](#)

 [Lire en ligne Éloge de la lucidité: Se libérer des illusion ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux** **Ilios Kotsou**

288 pages

Présentation de l'éditeur

Un livre de développement personnel alternatif, à contre-pied des livres et méthodes magiques et « positives » dont le « marché du bonheur » nous submerge.

Le bonheur semble le nouveau Graal de notre époque : plus nous le cherchons, plus il semble se refuser à nous.

Ilios Kotsou se propose de déconstruire quatre grandes illusions sur la nature du bonheur :

Chercher à éviter toute forme d'inconfort ou toute souffrance (la voie vers plus de souffrance encore) ;

La nécessité d'avoir toujours des pensées positives (qui appelle le refoulement et une forme de contrôle sur soi impossible) ;

La course éperdue à l'estime de soi et à la perfection (qui crée de nombreux dégâts narcissiques) ;

Celle enfin de l'épanouissement personnel (qui nous rend tristement nombrilistes).

Ces illusions nous piègent, ont des effets pervers sur nos vies, sur l'image que nous nous forgeons de nous-mêmes et des autres.

Un livre qui ne propose ni « recettes » ni « solutions », mais une sorte d'« atlas », de géographie émotionnelle, pour entreprendre le voyage de notre vie avec joie et lucidité sans nous perdre en route.

Biographie de l'auteur

Ilios Kotsou intervient sur les thèmes de l'intelligence émotionnelle, du bonheur, du changement et de la pleine conscience. Formé à l'approche de Palo Alto et à la mindfulness, il a travaillé pendant plus de quinze ans comme expert et formateur dans le domaine du management, et a été chercheur à la Faculté de psychologie de l'UCL (Université catholique de Louvain). Auteur d'ouvrages divers sur les émotions, il s'intéresse de près aux interactions entre la science fondamentale et la mise en pratique.

Download and Read Online **Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux** Ilios Kotsou #Z62BJ5N3PH4

Lire Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou pour ebook en ligne
Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou
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
Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou à lire en ligne.
Online Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou ebook
Téléchargement PDF
Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou Doc
Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou Mobipocket
Éloge de la lucidité: Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux par Ilios Kotsou EPub
Z62BJ5N3PH4Z62BJ5N3PH4Z62BJ5N3PH4