

COMPRIMÉS DE SAGESSE - PRENDRE À VOLONTÉ !

PERFORMANCE
Edition

Robin Roy

Puisque la vie est en constant mouvement de la naissance jusqu'à la mort, l'important est d'apprendre à saisir le moment présent avant qu'il ne soit trop tard. Vous voulez connaître de près le bonheur? Retrouvez vos manches et repoussez vos limites. **Quittez les sentiers battus et osez choisir l'inconnu.** Elle est bien là, la tragédie de la vie : vivre sans avoir conquis son esprit, vivre en ayant abdiqué, vivre sans liberté. Si nous n'aimons pas notre condition, il faut changer de comportement. La question est de savoir si vous changerez à temps. Cette prise de conscience demande que l'on réfléchisse à la manière dont on voit les choses. Il arrive parfois que l'inspiration se pointe le bout du nez, mais trop souvent, elle repart sans même dire au revoir. **Les réflexions inspirantes proposées dans ces pages** sont là pour rester. Elles traitent **du bonheur, du lâcher-prise, du moment présent et du karma.** Grâce à ces réflexions, vous comprendrez que le bonheur que l'on s'évertue à n'entrevoir que dans un avenir plus ou moins rapproché est pourtant disponible tout au long de la journée. Lâcher prise est l'art d'accepter ce qui est sans vouloir qu'il en soit autrement, en accueillant ce qui vient et en laissant partir ce qui s'en va. Le moment présent est éternel. Avec patience, ardeur et attention, nous arriverons enfin à y voir clair et à le saisir dans sa pleine mesure. Le karma ne s'applique pas seulement à nos faits et gestes, mais également aux paroles que nous prononçons et aux pensées que nous nourrissons.



Robin Roy prône le bien-être par l'amélioration de sa condition physique. Passionné de travail sur soi et de santé, il a fait à ce jour une trentaine de retraites vipassana et passe chaque année un mois en silence dans divers monastères du monde. Entraîneur et professeur de yoga bien connu au Québec, ce globetrotteur dans l'âme a produit une vingtaine de DVD de mise en forme qui connaissent un énorme succès. Il est également l'auteur du livre La conquête de soi.

« Comprimés de sagesse » vient à la rescousse du lecteur en l'aidant à remettre ses pendules à l'heure du moment présent !



Réf. 72804

Précommande n° : L99167

12/06/2023

20 €

Livre Broché • 164 pages • 13,5 x 21 cm

Santé - Bien-être

Développement perso - Réussite - 044

Bonheur
Lâcher-prise
Moment présent

Du même auteur



Réf. 72061