



LOISIRS, VIE PRATIQUE

Vivre au mieux. Accéder au bonheur

Livre broché

Auteur(s) : Arnould
Collection : Mieux vivre
Date de parution : 02/05/2022
Éditeur(s) : Les Soleils bleus
Langue(s) : Français
EAN : 9782918148357
Distributeur : SOLEILS BLEUS
Nombre de pages : 315
Prix : 17.00 €

Notre mode de vie nous rend insatisfaits en permanence. Cet essai, *Vivre au mieux*, apporte les moyens de vivre en harmonie avec soi et les autres et d'accéder au bonheur.

C'est sur les longs chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle que le Dr Didier Arnould réalise un bilan de vie et découvre le sens de sa vie: être utile comme passeur de messages.

Lors de séjours en Inde, il a été bouleversé par la dignité, le courage, les forces de survie, l'accueil souriant des plus miséreux. Mais il a été réconforté par l'empathie, la bienveillance, la résilience et la simplicité de vie bouddhiste. Témoignage optimiste de vie, cet essai, issu du concept *Vivre au mieux*, est à la fois une réflexion philosophique et une proposition de conseils, de tests et d'exercices pour se relaxer et se revitaliser.