



Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal

Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal

Couv.ill.coul.

 [Télécharger Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscie ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditer pour ne plus déprimer: La pleine consc ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal

328 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Fatigué de vous sentir mal depuis si longtemps ?

La dépression fait souffrir. C'est un voile noir qui prive de toute joie, un tourment permanent, un voleur de sommeil. C'est un démon que vous êtes seul(e) à voir, une obscurité qui n'enveloppe que vous.

Si vous avez ouvert ce livre, vous savez sans doute que ces images ne sont pas exagérées. Quiconque a connu la dépression sait qu'elle peut provoquer une angoisse débiliteuse, une insatisfaction profonde et un âpre sentiment de désespoir. Elle peut vider de toute espérance, vous réduire à l'apathie, épuiser par l'absence de joie et la déception, devant ce bonheur qui ne vient pas.

On ferait n'importe quoi pour ne pas se retrouver dans cet état. Et bizarrement, rien de ce qu'on fait n'aide à en sortir... Pour de bon en tout cas. Car la triste vérité est que quand la dépression a frappé une fois, elle a tendance à revenir, même après s'être éloignée plusieurs mois. Si cela vous est arrivé, ou si le bonheur vous semble perpétuellement hors d'atteinte, vous en êtes arrivé à la conclusion que vous ne méritiez pas d'être heureux, que vous ne valiez rien. Vous avez entamé une réflexion plus profonde, histoire de comprendre une fois pour toutes ce qui vous maintenait dans cet état. Ne trouvant pas de réponse satisfaisante, vous vous êtes senti encore plus vide, plus désespéré. Présentation de l'éditeur

Le livre que vous tenez entre les mains est consacré aux techniques de méditation en pleine conscience.

Associant tradition orientale et thérapie cognitive, ces techniques, scientifiquement validées, ont fait la preuve de leur efficacité. Non seulement elles aident à guérir et à prévenir la maladie dépressive, mais elles permettent, pratiquées régulièrement, de retrouver le goût simple de la vie. Lisez, pratiquez et jugez par vous-même ! « Ce guide lucide, à la fois rigoureux dans sa démarche scientifique et éclairant dans son approche pratique, offre une planche de salut pour retrouver la liberté intérieure, la joie de vivre et l'ouverture au monde, et pour éviter de sombrer à nouveau dans un gouffre sans lumière. » Matthieu Ricard. « Révolutionnaire... Un guide vraiment utile pour atteindre l'équilibre émotionnel. Je recommande au plus haut point ce livre et le CD qui l'accompagne. »

Daniel Goleman, auteur de *L'Intelligence émotionnelle*. Mark Williams est professeur de psychologie clinique à l'Université d'Oxford en Grande-Bretagne. John Teasdale, chercheur, travaille au département de psychiatrie de l'Université d'Oxford et à l'unité de neurosciences de l'Université de Cambridge, en Grande-Bretagne. Zindel Segal, psychothérapeute, dirige l'unité de thérapie cognitivo-comportementale au centre Addiction et Santé mentale de Toronto, au Canada. Jon Kabat-Zinn est professeur émérite de médecine à l'Université du Massachusetts, aux États-Unis. Biographie de l'auteur

Mark Williams est professeur de psychologie clinique à l'Université d'Oxford en Grande-Bretagne. John Teasdale, chercheur, travaille au département de psychiatrie de l'Université d'Oxford et à l'unité de neurosciences de l'Université de Cambridge, en Grande-Bretagne. Zindel Segal, psychothérapeute, dirige l'unité de thérapie cognitivocomportementale au centre Addiction et Santé mentale de Toronto, au Canada. Jon Kabat-Zinn est professeur émérite de médecine à l'Université du Massachusetts, aux États-Unis.

Download and Read Online Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal #3SXMQCZ26VD

Lire Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal pour ebook en ligne Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal 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 Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal à lire en ligne. Online Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal ebook Téléchargement PDF Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal Doc Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal Mobipocket Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux par Mark Williams, John Teasdale, Zingel Segal Epub

3SXMQCZ26VD3SXMQCZ26VD3SXMQCZ26VD