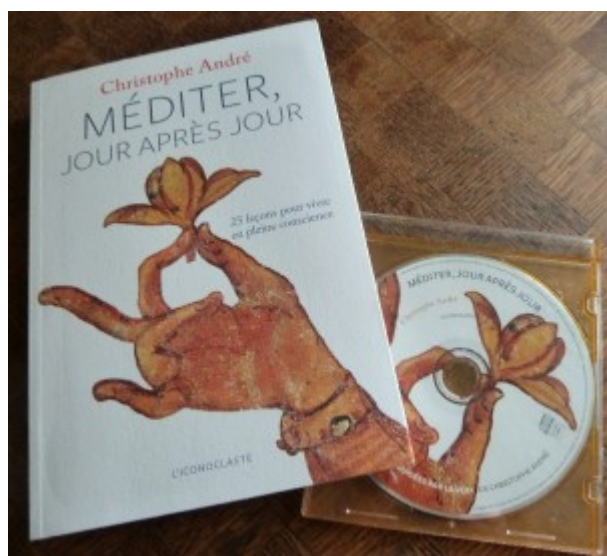


Méditer, jour après jour

Méditer, jour après jour :25 leçons pour vivre en pleine conscience

(+ 1CD mp3 inclus)

Un livre de Christophe André



25 leçons pour vivre en pleine conscience.

Un apprentissage de la méditation avec Christophe André, auteur star au rayon psychologie.

Simple et pratique comme un manuel, le livre est illustré de tableaux et accompagné d'un CD de méditations conçues et lues par l'auteur.

Un livre tout en couleurs, à s'offrir et à offrir.

[ACHETER CE LIVRE](#)

La synergie texte-tableaux-CD.

- Chacune des 25 leçons aborde une facette de la méditation : vivre l instant présent, respirer, habiter son corps, s accepter, donner un espace à ses émotions, aimer...
- Les tableaux sont un contrepoint nécessaire pour ressentir la réalité physique et psychique de cet apprentissage : méditer, c est vivre une expérience et pas seulement comprendre avec des mots.
- Les exercices en fin de chapitre, et le CD (mp3) de petites méditations guidées (entre 5 et 15 minutes) permet d expérimenter cette démarche, chez soi, avec la voix de Christophe André.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Sommaire du livre:

Prélude

La présence, pas le vide

1. Prendre conscience : Une attitude mentale
2. Vivre avec les yeux de l esprit grand ouverts : Une philosophie de vie quotidienne
3. Traverser les tempêtes : Le refuge de l instant présent
4. Ouvertures et éveils : Le plus grand des voyages

Envol

Conscience universelle

Quatrième de couverture

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer.

C'est un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur.

Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, qui a été étudiée et validée par la recherche scientifique.

Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases - comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent - jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur...

[ACHETER CE LIVRE](#)



Les peintres:

Rembrandt, Monet, Louis Dumoulin, Watteau, Peter Doig, Lucas Cranach, Jérôme Bosch, Georges de La Tour, Edward Hopper, Chardin, Signac, Caillebotte, Thomas More, Antonella da Messina, Samuel Van Hoogstraten, Pierre Puvis de

Chavannes, Pieter Breughel l Ancien, Andrew Wyeth, Fra Angelico, Turner, Caspar David Friedrich, Magritte.



© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

Ma page Facebook | Mon livre | Mon Twitter

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

Geneviève Schmit.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation perverse. Soutien.Psy