

Acceptation radicale de soi - Un guide bouddhiste pour vous libérer de la honte - CD MP3



Date de parution:	novembre 2015
Editeur:	Ada Eds
ISBN:	2897360976
Catégorie:	Livres audio
Auteur:	Tara Brach
Collection:	Livre audio

[Acceptation radicale de soi - Un guide bouddhiste pour vous libérer de la honte - CD MP3.pdf](#)

[Acceptation radicale de soi - Un guide bouddhiste pour vous libérer de la honte - CD MP3.epub](#)

De quelle façon votre vie changerait-elle si vous vous acceptiez réellement, juste comme vous êtes ? Selon Tara Brach, les sentiments de honte et d'indignité sont la source d'un grand nombre de problèmes que nous vivons dans nos relations, nos carrières, nos efforts de création et plus fondamentalement, notre développement spirituel. Dans ce mp3, cette psychologue clinicienne et enseignante de méditation bouddhiste reconnue vous montre comment vous libérer de vos sentiments d'insécurité qui vous font craindre de ne pas être à la hauteur. Inspirée à la fois par les traditions contemplatives orientales et les psychothérapies occidentales, Tara Brach vous guide à travers un programme complet de méditations et d'outils pour ressentir davantage de compassion vis-à-vis des parties impardonnables de vous-même. Comme elle le dit, le défi le plus grand - et le plus répandu - auquel font face les occidentaux d'aujourd'hui vient de la souffrance que causent les sentiments d'indignité et d'aversion vis-à-vis de soi-même. L'acceptation de soi radicale offre un moyen d'échapper à cette prison émotionnelle, et de découvrir la liberté qui accompagne la bonté et la véritable appréciation de soi-même et des autres.