

## La gratitude, clé du bonheur



125 exercices pratiques Patricia Fosse

Note : Pas noté

**Prix**  
au lieu de 32,00 CHF

32,00 CHF

[Poser une question sur ce produit](#)

Description du produit

### *125 exercices pratiques* **Patricia Fosse**

Si la gratitude s'inscrit depuis très longtemps dans les traditions religieuses et spirituelles, la connaissance scientifique et l'intérêt qu'elle suscite sont relativement récents puisqu'ils datent des années 2000. Ils s'inscrivent dans la continuité de l'émergence de la psychologie positive. Les résultats et découvertes sont enthousiasmants: la pratique de la gratitude est une formidable réponse à l'aspiration actuelle au mieux-être, au bonheur et à l'évolution personnelle ou spirituelle. La gratitude a révélé son efficacité comme solution au problème de stress individuel et social de notre société.

Les effets bénéfiques de la gratitude sont une sensation de bien-être augmentée, plus de joie, moins de tendance dépressive, plus de satisfaction dans la vie et les relations sociales.

Ce livre s'adresse à vous qui souhaitez:

- vivre un état de bien-être favorisant une bonne santé
- augmenter le niveau de votre énergie
- améliorer vos relations
- vous réconcilier avec les autres, avec la vie, avec le monde
- activer le flux de l'abondance dans votre vie

Et plus globalement ce livre vous est indiqué si vous voulez faire l'expérience de toute la richesse, souvent oubliée, de votre existence en explorant tous les domaines de votre vie.

Vous trouverez dans cet ouvrage 125 exercices pour pratiquer la gratitude dans tous les domaines de votre vie.

#### Commentaires des clients

Il n'y a pas encore de commentaire sur ce produit.