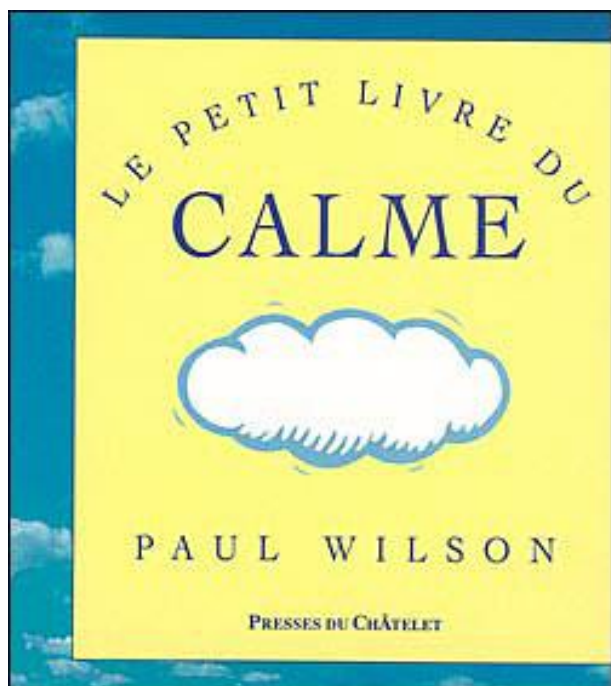


# Le petit livre du calme (ed. 2017)



<b>Date de parution:</b>	11/01/2017
<b>Editeur:</b>	Presses Chatelet
<b>Nombre de pages:</b>	160
<b>ISBN:</b>	2845926138
<b>Auteur:</b>	Paul Wilson
<b>Collection:</b>	Santé, bien-être

[Le petit livre du calme \(ed. 2017\).pdf](#)

[Le petit livre du calme \(ed. 2017\).epub](#)

Le sujet est plus que jamais d'actualité, et touche des millions de personnes : le stress. Paul Wilson le connaît bien : à l'âge de 25 ans, il a été propulsé à la tête d'une grande agence publicitaire londonienne. Une expérience stimulante, mais très éprouvante nerveusement et physiquement. Pour résister à la pression et à l'épuisement, Paul Wilson propose une série de préceptes spirituels et conseils pratiques très simples. Car, nous dit-il, « de même qu'un exercice physique douloureux n'est pas un bon exercice, les techniques d'entraînement à la sérénité sont d'autant plus efficaces qu'elles demandent moins d'effort ». Dans son Petit livre du calme, Paul Wilson a rassemblé 150 de ses condensés de sagesse. L'homme d'affaires part en guerre contre le culte du « toujours plus » et divulgue ses secrets de calme et de sérénité. Des conseils de bon sens, souvent plus efficaces – et moins onéreux ! – qu'une séance de relaxation ou qu'une semaine aux Maldives !