

Livre

Auteur(s) : Einhorn, Stefan (Auteur) ;D'Ansembourg, Thomas (Préfacier, etc.) ;Lefranc, Christine (Traducteur)
Titre(s) : L'art d'être bon [Texte imprimé] : oser la gentillesse / Stefan Einhorn ; préface de Thomas d'Ansembourg ; traduit de l'anglais par Christine Lefranc.
Editeur(s) : Paris : Belfond, 2008.
Collection(s) : (L'esprit d'ouverture).
Autres : 1 vol. (221 p.) . 23 cm
Résumé : Stefan Einhorn adopte un parti provocant : et si la bonté, loin d'être un aveu de faiblesse ou de niaiserie, nous apportait non seulement le bonheur, mais aussi le succès dans notre vie quotidienne ? A travers les témoignages de ses patients et de ses proches, puisant dans les dernières études des scientifiques et des sociologues, Stefan Einhorn nous démontre qu'être bon est bénéfique pour le moral, réduit le stress, préserve de l'anxiété et de la dépression, renforce nos défenses immunitaires, nous rend plus efficaces dans notre travail, plus affirmés dans nos relations. Enfin un livre qui dit la nécessité urgente de la bonté, de l'empathie, du courage, comme un nouvel art de vivre. Après l'intelligence émotionnelle du psychologue américain Daniel Goleman, voici l'intelligence éthique, celle qui soigne le corps, apaise l'esprit, et nous aide à réussir notre vie.
Notes : Bibliogr., 2 p.
Lien(s) : Traduit de : The art of being kind.
Sujet(s) : Bonté



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	152.42-EIN	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux