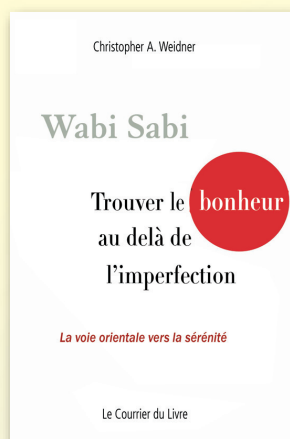


Le Courrier du Livre

21 rue de Seine 75006 Paris

Tél : 01 43 54 18 91 – Fax : 01 46 33 95 89



Wabi Sabi

*Trouver le bonheur
au-delà de l'imperfection*

Christopher A. Weidner

Genre :
Spiritualité orientale
développement personnel
2823

Septembre 2007

Wabi Sabi est une véritable philosophie de vie, apparue au Japon à l'orée du XIIe siècle. **Ses enseignements suggèrent le retour à une simplicité, une sobriété paisible pouvant influencer positivement l'existence.** Wabi Sabi permet de reconnaître et de ressentir la beauté des choses imparfaites, éphémères et modestes.

Atteindre la perfection dans chaque situation – de plus en plus de personnes s'imposent cette exigence et se laissent souvent entraîner dans une spirale négative où l'obligation de rendement provoque stress et surmenage.

Christopher A. Weidner nous montre dans son ouvrage **comment échapper au piège de la perfection.** Être heureux ne signifie pas rechercher une vaine perfection, mais **apprécier l'instant à sa juste valeur,** reconnaître la beauté des choses imparfaites, impermanentes et incomplètes.

À l'aide de ce livre, vous apprendrez à gérer avec harmonie vos relations en développant une communication plus sincère et plus intense, à éviter le stress au travail et à vivre de vrais moments de joie.

Christopher A. Weidner est thérapeute d'orientation systémique et expert en Feng Shui. Il s'intéresse à la culture asiatique depuis de nombreuses années et lui a consacré plusieurs ouvrages. Intervenant demandé, il participe à un grand nombre de séminaires et de conférences.

« Wabi Sabi », explique-t-il, « signifie se consacrer à l'essentiel, être pleinement soi – rien de plus, rien de moins. Le critère d'appréciation ne réside pas dans le jugement des autres, il est fondé sur votre propre personnalité, donc sur ce qui vous rend si singulier et unique. »

Format

Pages

Prix

Isbn

14 x 21

260 pages

18 €

978-2-7029-0625-5



9 782702 906255