

[Download] File size: 67.Mb

Le bonheur d'être soi (Documents)

Moussa Nabati

**LE BONHEUR
D'ÊTRE SOI**

Par Moussa Nabati
*audiobook / *ebooks / Download PDF*
/ ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #19956 dans eBooksPubli le: 2006-05-10Sorti le: 2006-05-10Format: Ebook Kindle

[Download] Le bonheur d'être soi (Documents)

Par Moussa Nabati : Le bonheur d'être soi (Documents) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Le bonheur d'être soi (Documents):

fayard

 **Download**

 **Read Online**

Description :

Présentation de l'éditeur travers de nombreux témoignages, Moussa Nabati montre que le seul vrai obstacle empêchant l'adulte de goûter au bonheur provient de sa difficulté d'oser être lui-même. La raison principale en est la présence en lui d'une dépression souvent inconsciente qui affecte son enfant intérieur. Il se vit de ce fait coupable et indigne d'être heureux. Être soi, cela veut dire s'aimer, se respecter, en jouissant d'un psychisme autonome, différencié des autres mais relié à ses origines et son passé. Cela permet de ressentir, de choisir, de désirer et de s'exprimer en son nom propre, pour son compte, sa vraie place. Ainsi, l'énergie vitale parvient à circuler librement à travers le psychisme, tel un fleuve irriguant les plantes du jardin intérieur, préservé des extrêmes nocifs, l'excitation ou la dépression. Être soi, c'est le grain, et le bonheur, la paille. En cultivant le

premier, quoiqu'il arrive, le second se manifestera de surcrot. Ds lors, l'adulte n'a rien de particulier faire - exercices, rgimes ou recettes - pour trouver le bonheur ; seule la pacification avec sa propre histoire pourra l'en rapprocher. Prsentation de l'diteur travers de nombreux tmoignages, Moussa Nabati montre que le seul vrai obstacle empchant l'adulte de goter au bonheur provient de sa difficult oser tre lui-mme. La raison principale en est la prsence en lui d'une dpression souvent inconsciente qui affecte son enfant intrieur. Il se vit de ce fait coupable et indigne d'tre heureux. tre soi, cela veut dire s'aimer, se respecter, en jouissant d'un psychisme autonome, diffrenci des autres mais reli ses origines et son pass. Cela permet de ressentir, de choisir, de dsirer et de s'exprimer en son nom propre, pour son compte, sa vraie place. Ainsi, l'nergie vitale parvient circuler librement travers le psychisme, tel un fleuve irriguant les plantes du jardin intrieur, prserv des extrmes nocifs, l'excitation ou la dpression. tre soi, c'est le grain, et le bonheur, la paille. En cultivant le premier, quoiqu'il arrive, le second se manifestera de surcrot. Ds lors, l'adulte n'a rien de particulier faire - exercices, rgimes ou recettes - pour trouver le bonheur ; seule la pacification avec sa propre histoire pourra l'en rapprocher. Biographie de l'auteur Moussa Nabati est psychanalyste, thrapeute et chercheur, docteur en psychologie de l'universit de Paris.