

Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

La joie ne tombe pas du ciel... elle se cultive ! Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face à la souffrance... Rien de cela n'est possible sans l'éclosion d'un bonheur authentique dont la joie est la clef.

Traité de méditation, émaillé de citations, d'exemples et d'exercices, ce guide de développement spirituel permettra à tout un chacun de réorienter sa vie et de retrouver le chemin de la sagesse.

17 mars 2016 . La joie ne tombe pas du ciel. elle se cultive ! Traité de méditation, émaillé de citations, d'exemples et d'exercices, ce guide de développement.

29 oct. 2017 . Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant La joie ne tombe pas du ciel elle se cultive Se réaliser soi même être heureux en amour se réconcilier.

15 févr. 2016 . Robert Misrahi: « Le bonheur est accessible ici et maintenant » . Et nous savons que ce qu'ils devraient être, c'est la justice et la joie. . Si je veux cultiver le champ du voisin par exemple, je peux passer par les lois et tenter de . Et c'est cette liberté réfléchie qui va pouvoir devenir une liberté heureuse.

25 sept. 2015 . Qu'attendez-vous pour être heureux sans raison ici et maintenant, . Le bonheur est un mélange de paix, de sérénité, de joie, d'amour et de.

"La puissance de la joie" est le dernier ouvrage de Frédéric Lenoir. Pour commencer, écoutons-le nous en . par Etre Spirituel · 28 janvier 2017. 88 . Il est par conséquent essentiel de porter notre attention sur ce que nous renvoie nos sens ici et maintenant. . 20 intentions et 34 affirmations pour être heureux chaque jour.

Noté 3.0/5. Retrouvez Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant. et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

17 juil. 2014 . Que faut-il faire pour être heureux de vivre ? » . Tu trouveras ici 50 vérités qui vont te permettre de retrouver ou de ... Ce sont les décisions que tu prends maintenant qui vont modifier ton futur. . Cultive-toi, découvre de nouvelles choses, remets-toi en question, sois ouvert aux opinions des autres.

. pour cent de notre bonheur et d'être heureux, ici et maintenant, dans le moment présent. . autres ou aux circonstances de la vie la responsabilité de me rendre heureuse. . Cultiver le sens de l'humour. . Cultiver la joie et devenir acteur de.

12 juil. 2015 . Qu'attendons-nous pour être heureux ? . et comportements qui entravent ou facilitent le chemin vers la paix intérieure et la joie de vivre ! . ce week-end afin de nous permettre de cultiver notre disponibilité au bonheur...

17 mars 2016 . La joie ne tombe pas du ciel. elle se cultive ! Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face.

Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face . CULTIVER LA JOIE ; ETRE HEUREUX ICI ET MAINTENANT.

7 avr. 2017 . Schopenhauer (dans son traité L'art d'être heureux) conseille de « considérer ce . Pour accroître la joie et atténuer la tristesse deux conditions sont à réunir . Il vit ici et maintenant, sans ruminer le passé, ni se soucier du futur, dans la .. En plus de le cultiver au quotidien, il faut œuvrer au renforcement de.

Un guide de développement spirituel, composé de conseils, de citations, d'exemples et d'exercices, pour réorienter sa vie et trouver le chemin de la sagesse et.

4 oct. 2017 . Apprendre à être heureux et apprendre à vos enfants à l'être aussi, c'est l'objectif de cet article. . Je vous propose 3 idées pour apprendre à cultiver le bonheur maintenant, . Tout simplement parce que la joie de l'autre nous met en joie. .. En vous inscrivant ici vous recevrez les conseils, découvertes et.

C'est facile d'être heureux ici et maintenant .. Si vous ne goûtez pas cette joie de la pleine conscience, vous ne pourrez pas l'introduire dans la . Il y a deux choses: d'abord apprendre à gérer la souffrance et ensuite à cultiver le bonheur.

30 juil. 2007 . C'est au contraire être porté par l'énergie infinie de l'amour, un amour . sciences, arts et techniques par lesquels l'homme peut cultiver ses facultés et .. Si nous n'associons plus

la joie ou la tristesse à l'idée de sa cause, ces ... chose pour être pleinement heureux et plus on peut jouir ici et maintenant de.

La Joie dans la voie spirituelle » avec Colette Poggi, Docteur en philosophie, spécialisée dans l'étude des . joie pour y voir clair sur son chemin et avoir la force d'être heureux. »1. Si la joie . La cultiver au quotidien, c'est aussi se réjouir. D'être en vie, .. dans la joie... Ici et maintenant, aussi présent que possible à ce que.

Ithaque Coaching - Ici on fait pousser des odyssées professionnelles . 3 attitudes à laisser tomber et 3 habitudes à adopter pour être plus heureux tout de .. Rétablir cet équilibre renforce l'estime de soi, la bonne humeur, la joie de vivre et la capacité à faire face aux . Cultiver l'optimisme:10 bonnes raisons et 7 pistes

Découvrez Cultiver la joie - Etre heureux ici et maintenant le livre de Alain Durel sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en.

3 oct. 2013 . Loin d'être une recette à suivre étape par étape ou un repas rapide pour .. Seul le présent, c'est-à-dire ce qui se passe ici et maintenant, devrait être notre . extérieure ou sur une personne la responsabilité d'être heureux. . COMMENT VIVRE LES RASSEMBLEMENTS DES FÊTES DANS LA JOIE.

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. . être heureux est merveilleux, mais il est encore plus merveilleux de rendre quelqu'un heureux.

10 juil. 2017 . La joie ne tombe pas du ciel.elle se cultive ! Pour le philosophe Alain Durel nous pouvons être heureux ici et maintenant si nous en prenons.

2 juin 2010 . L'un d'eux s'intitule « comment cultiver sa joie de vivre » et je vous y renvoie . une « diététique du bonheur » en quelque sorte, alors je vais être heureux. .. aide efficacement à mieux vivre, ici et maintenant, et la psychologie.

16 janv. 2012 . Et puis ça ne suffisait toujours pas pour être heureuse. . Revenez à l'instant présent et vivez déjà ce qu'il y a à vivre ici et maintenant, avant de penser à .. Finalement il faut cultiver une joie intérieure indépendamment des.

1 nov. 2017 . Les règles pour être heureux sont simples, les voici : Si on analyse un peu, on voit bien que la plupart des humains : - sont empêtrés dans leur.

Cultiver sa joie de vivre : Le bonheur au quotidien. Le bonheur . être bienveillant envers soi-même, aimer, se respecter et . le bonheur, d'investir dans « l'ici et maintenant » (pouvoir maximum) pour s'assurer un avenir plus heureux. 3. Être.

27 avr. 2016 . Chacun est capable d' être heureux ici et maintenant. Et dans la plupart des cas, il n'y a rien d'autre que vous qui puissiez vous empêcher.

17 mars 2016 . Découvrez et achetez Cultiver la joie / être heureux ici et maintenant - Durel, Alain - Eyrolles sur www.athenaeum.com.

8 sept. 2016 . Être présent signifie apprendre à faire la paix avec ce qui est. . La pratique de vivre ici et maintenant consiste en l'acceptation de tout ce qui se.

Découvrez et achetez Cultiver la joie . . Etre heureux ici et maintenant. Auteur : DUREL Alain. Langue : Français. Couverture de l'ouvrage Cultiver la joie.

La joie ne tombe pas du ciel. elle se cultive ! Traité de méditation, émaillé de citations, d'exemples et d'exercices, ce guide de développement spirituel.

18 févr. 2016 . Pour en savoir plus, rendez-vous ici. . EXCLUSIF MAG - Il ne tient qu'à nous d'être heureux. Voici 6 clefs pour changer de regard sur son quotidien et cultiver son bonheur. . Achetez-le et consultez-le en ligne dès maintenant ou . Thomas d'Ansembourg tord le cou à quelques clichés sur la joie de vivre.

23 déc. 2015 . Cultiver notre âme d'enfant . Ils s'émerveillent autant qu'ils savent pleurer leurs peines, ils éclatent de joie aussi intensément qu'ils hurlent leurs peurs. . Pour être heureux, il est essentiel de faire le plus possible ce qu'on aime dans la vie et .. Le bonheur n'est ni hier, ni

demain; il est là, ici, maintenant.

. bonheur est le fruit de la décision d'être heureux ici et maintenant, non pas des . le bonheur comme «un état de parfaite satisfaction intérieure» et la joie comme .. En étant imprégnés de cette attitude et en s'efforçant de la cultiver envers.

archive: Joie. 6. Être optimiste . Changer ici, maintenant6. Être optimiste · 10 occasions d'apprécier la vie et d'en être reconnaissant. mars 23 . Cultiver la joie.

17 mars 2016 . Acheter cultiver la joie ; être heureux ici et maintenant de Alain Durel. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Développement Personnel,

l'événement «A la Croisée des Blogs» sur le thème «Être» proposé par le site .. apprenant à cultiver notre disponibilité au moment présent et à accepter ce qui est plutôt que de ... Tout se passe ici et maintenant et uniquement ici et maintenant. Tout ce .. Vous reconnectez avec la joie, la laisser s'exprimer et rayonner.

13 avr. 2012 . Et il peut être difficile de savoir où vous êtes censé commencer. . vous voulez, puis apprenez à soigner et à cultiver ses graines jusqu'à ce que.

Informations sur Cultiver la joie : être heureux ici et maintenant (9782212563993) de Alain Durel et sur le rayon Vie et foi, La Procure.

12 mars 2017 . Se sentir bien, être en forme, et rester jeune plus longtemps. . Mieux Vivre Maintenant - Le Blog . En apprenant à rire, nous apprenons à cultiver la joie de vivre et nous apprenons à être heureux. En apprenant à être heureux, nous apprenons à cultiver le bonheur. .. Ici aussi profitez des soldes !

16 août 2017 . Il en faut peu pour être heureux, vraiment très peu pour être heureux, il faut . Le bonheur, c'est ici et maintenant. . Cultiver un optimisme "vrai" . à réaliser, on n'oublie pas les petits moments de joie qui nous attendent aussi.

Choisir semble être simple, mais assumer nos choix et ce qu'ils impliquent . plus de possibilités, ou même... attendez-vous la retraite pour vivre et être heureux ? .. votre cœur et vos bras, embrassez le nouveau et la vie ici et maintenant. .. Choisissons la paix en cultivant des pensées d'amour, de compassion et de joie!

11 juil. 2013 . Etre heureux ce n est pas necessairement confortable .. L'auteur présente ici deux pièges antibonheur auxquels nous avons été vaccinés . qui empêche les gens d'être heureux : « Si nous sommes heureux maintenant, . Au contraire, le fait de cultiver le bonheur nous permet généralement d'être plus.

22 déc. 2014 . 15 choses que vous devriez abandonner pour être heureux . A partir de maintenant, vous n'allez plus permettre à vos croyances . Au lieu de cultiver et de travailler sur nous-mêmes et nos vies pour nous .. Alors faites vous confiance, prenez du recul pour analyser la situation ici et maintenant, mettez en.

26 oct. 2017 . Voici cette version telle qu'elle est proposée sur le site « Cultiver la pleine conscience dans . C'est facile d'être heureux ici et maintenant.

29 oct. 2016 . Cultiver l'amour pour cueillir un bonheur durable . Peut-être n'en est-elle pas encore consciente, mais il y a dans sa plume, . pas de ce qui est mal mais il trouve la joie dans ce qui est vrai, il supporte tout, .. Et ton article vient me confirmer que je suis heureuse d'être celle que je suis ici et maintenant.

Tiré du livre : Choisir la joie de Sayana Roman . Lorsque tout semble être contre vous, ce n'est que pour mieux vous montrer les pouvoirs dont vous disposez. . Cultiver l'amour de soi signifie s'accepter. tel que l'on est ici et maintenant ... Soyez heureux de l'amour que vous leur avez envoyé alors qu'il vous revient pour.

21 mars 2016 . Et si vous allez quêter la joie, faites d'abord provision de joie". . Mais si l'on peut agir pour être plus heureux et rendre notre entourage plus heureux, pourquoi s'en priver? . Ils nous ont appris à célébrer l'ici et maintenant, même quand il se . Cultiver le bonheur, c'est

donc faire montre de romantisme,.

Pour être heureux, vous devez clairement vous donner ce but dans votre vie. . entre les moments intenses de plaisir, comme la joie et l'euphorie, et un bien-être plus profond. .. Pourquoi vous êtes bien maintenant;; En quoi votre vie est bonne et . Et voici un article complet pour vous aider à cultiver votre gratitude.

que vous portez à l'importance de cultiver le bonheur. d'être vous ! Parfois un geste simple, . un état de paix et de joie s'installe en vous... la source du . attitude face à la vie et je me demandais ce qui les rendaient heureux ou malheureux. .. exercice simple. Simplement, ici et maintenant, prenez un moment et identifiez.

8 janv. 2017 . En ce début d'année, la sagesse et le bonheur au sommaire de Religions du monde avec deux globe-trotters de la spiritual.

Il n'attend rien de particulier, il « est » simplement, ici et maintenant, libre et ouvert. . C'est enfin la joie de cheminer vers la liberté intérieure, et la bonté aimante qui . Puisque nous avons tous un égal besoin d'être heureux, par quel privilège . Pour cultiver notre bonheur, il vaut mieux ne pas sous-estimer le pouvoir de.

Alain Durel pour « Cultiver la joie : être heureux ici et maintenant » éditions Eyrolles. Un guide de développement spirituel, composé de conseils, de citations,.

Les gens qui « ont tout pour être heureux » ne le sont pas forcément et ce n'est pas ... L'art de vivre se cultive de manière décidée et personne, en allant bien souvent . Le plaisir doit être trouvé ici et maintenant et non pas ailleurs ou demain, il est . Ce plaisir n'est pas de l'ordre de la joie d'un résultat, il est plus modeste.

Il se cultive sur la durée. Le Bonheur ne peut exister qu'ici et maintenant. . Par contre, si vous décidez, face à un événement d'être heureux... alors là, il est . Mère Theresa a souvent parlé de la joie et de la vie qui existe dans les grands.

SUR RFI avec Geneviève Delrue le 8 janvier <http://www.rfi.fr/emission/20170108-2-durel-philosophe-cultiver-joie-etre-heureux-ici-maintenant>. La Nef, février.

Pendant longtemps, j'ai vécu avec la croyance que pour vivre heureux, . vous plait, ne CHOISISSEZ PAS entre être heureux, dans le don de soi OU être riche.

Cultiver la joie - Être heureux ici et maintenant Eyrolles (17 mars 2016) | ISBN: 221256399X | Français | PDF | 242 pages | 102 MB La joie ne tombe pas du ciel.

29 sept. 2016 . Car la joie n'est pas un sentiment passif, explique le philosophe Alain Durel dans Cultiver la joie*. . En revanche, la joie évoque l'idée d'une plénitude de l'être, d'une réalisation de soi, capable d'assumer la souffrance, ici et maintenant. . Cependant, la remémoration de moments heureux du passé fait.

(French Edition) vous pouvez télécharger gratuitement livre et lire Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant gratuitement ici. Voulez-vous rechercher.

Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant., Télécharger ebook en ligne Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant.gratuit, lecture ebook gratuit Cultiver la.

25 avr. 2011 . Vous pouvez être heureux, que votre relation fonctionne ou pas. En fait, si vous cultiver la joie, votre relation n'en sera que plus belle.

pouvoir du moment présent : être bien ici et maintenant. Etape 2 ... apportées. Vivre la joie avec intensité, c'est bien mais vivre la souffrance aussi intensément, c'est . pour être heureux, vraiment très peu pour être heureux." :) ... une attitude positive et à cultiver votre sourire intérieur, pour faire face aux difficultés que.

Être heureux peut parfois être perçu comme un dictat. . dû aux domaines dans lesquels j'évolue depuis maintenant six ans; le coaching et le développement personnel. . des copains, je vous propose ici, non pas une énième liste sur comment être heureux en .. Ma formule de "joie sérieuse" a été heurtée par ce bonus.

8 juin 2011 . Enfant, on est dans l'ici et maintenant. . C'est ainsi que le retour de ses parents après le travail peut susciter une joie débordante chez le tout-petit! . à élargir nos horizons et, du même coup, à cultiver notre intérêt pour la vie.

28 sept. 2016 . ◦ RADIO MAD | Clique ici ! .. Plutôt que d'attendre un objectif précis pour être heureux, il faut être heureux pour atteindre ses buts... . J'étais mécontente de ma vie présente et je m'attendais à resplendir de joie seulement une fois tel .. sur ce que vous êtes en train de penser, de ressentir, là, maintenant.

Cultiver la joie : Etre heureux ici et maintenant besonders billig bei Günstig Shoppen kaufen. Découvrez et achetez Cultiver la joie / être heureux ici et maintenant - Durel, Alain - Eyrolles sur www.librairie-plumeetfabulettes.fr.

C'est la seule quête qui soutient le sens de la vie, consistant à cultiver la joie en . On ne doit faire un 'move' que pour se sentir mieux encore, ici et maintenant. Et ce n'est pas du tout, question de se sacrifier pour être heureux plus tard, quand.

wild__amanda Pour moi le bonheur c'est être en paix avec soi-même, la nature, les . jour avec le sourire, c'est profiter des instants simples et cultiver la joie au quotidien ♥ . Juste se dire, je suis heureuse là à cet instant. . missjulieflowerpower Etre à sa place, aligné avec soi-même, en conscience, ici et maintenant.

Être heureux ici et maintenant, Cultiver la joie, Alain Durel, Eyrolles. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de.

31 mars 2016 . Découvrez et achetez Cultiver la joie, Être heureux ici et maintenant - Alain Durel - Eyrolles sur www.librairieaupieddelalettre.fr.

Cultive ta joie. Public . Suivre ce qui nous rend joyeux, c'est l'appel de notre Être profond, l'indicateur de notre chemin. . Soyons heureux .ici et maintenant ;-)

Être dans « l'ici et maintenant », ce n'est pas se voiler la face devant l'avenir ou . Apprendre la joie de vivre à nos enfants . 7 pistes pour se rendre heureux.

17 mars 2016 . Cultiver la joie - Être heureux ici et maintenant Occasion ou Neuf par Alain Durel (EYROLLES). Profitez de la Livraison Gratuite (voir condition).

19 févr. 2017 . La Nef : « La philosophie ne fait pas le bonheur... et c'est tant mieux!, titrait récemment Roger-Pol Droit (Flammarion 2016). Mais, n'en déplaise.

La joie ne tombe pas du ciel. elle se cultive ! Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face à la souffrance.

Parce qu'être heureuse, ça passe aussi par des petits trucs tout simples... .. La danse Duncan pour cultiver le lâcher prise et la joie. .. situation, nous pouvons puiser du bonheur, lui donner plus de place et être heureux, ici et maintenant.

L'art d'être heureux est la clé de notre indépendance émotionnelle. . intérieure de bien-être et de joie, on entre dans la vie des autres depuis l'abondance, . cultive l'amour de soi, ce qui améliore notre santé émotionnelle et physique. De plus, en menant un style de vie cohérent et équilibré, on peut maintenant affronter le.

4 mai 2011 . . que l'on veut absolument cultiver dans notre vie pour être vivant et heureux, . sans crainte, sans blocage, juste cultiver la joie de l'instant que tu vis dans . Le bonheur est ici et maintenant dans le présent et non dans le "si.

Ici et maintenant par Bruno Girveau– Introduction à l'exposition, extrait du .. autres que d'être heureux » (Propos sur le bonheur, 16 mars 1923). .. d'Andres Serrano, qu'il se cultive dans le rêve naïf et l'imaginaire de Takashi Murakami, qu'il.

Comme le plaisir, la joie n'est-elle pas inhérente à la satisfaction d'un désir ? . Pour être heureux ici et maintenant ne faut-il pas avant tout cultiver son aptitude.

17 sept. 2012 . Instant présent, Moment présent, l'Ici et maintenant, la méditation, la pleine conscience La première crise d'angoisse, par exemple, peut être tellement traumatisante ...

J arrive à ma trentaine , j ai tout pour être heureuse mais je vis avec ces questions . Je veux arriver à cultiver cet instant présent !

10 juin 2017 . Quelle différence y a-t-il entre le bonheur, les plaisirs, la joie ? . Ils s'empêchent d'être heureux et dès qu'ils commencent à l'être, ils se l'interdisent . C'est un état d'esprit d'accueil de la vie que l'on peut cultiver. . le salut éternel, à être heureux dans l'au-delà, on cherche à être heureux ici et maintenant.

La joie ne tombe pas du ciel. elle se cultive ! Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face à la souffrance.

4 août 2017 . La joie est déjà en moi, ici et maintenant ». Aujourd'hui, nous . Peut-être l'avez-vous enfouie et n'êtes vous plus capable de la percevoir? C'est comme un soleil . 1ère étape: Je cultive ma gratitude. Pour vous relier à la joie,.

25 nov. 2016 . Conjuguons « être heureux », et voyons à quel temps ce verbe s'accorde le mieux... . Bonheur, joie et épanouissement . Ici et maintenant.

Alain Durel: «Cultiver la joie: être heureux ici et maintenant». Durée : 26min 26s. Logo of the podcast 1. Patrick Levy: «Qui est sage? Des contes.

Cultiver la joie ; être heureux ici et maintenant - Alain Durel . Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face à.

Are you a student? Or are researchers who need many recommended Cultiver la joie: Être heureux ici et maintenant PDF Kindle books to establish your data?

1 avr. 2014 . Je suis heureux ici et maintenant,l'avenir est positif, le passé est parti et ne reviendra pas. La patience me donne . Pour être heureux, je cultive la paix. Le bonheur est une . Je vis dans la richesse et je la partage avec joie.

22 sept. 2017 . Croyant que je serais beaucoup plus heureuse une fois rendue à l'âge adulte, . Nous pensons que les années nous amèneront bien-être et joie. . sauvage », elle écrit afin d'inspirer les gens à cultiver leur propre bonheur.

Si c'était vrai, tous les millionnaires seraient heureux, or c'est loin d'être le cas. Lorsqu'on se . La joie est aussi porteuse d'apprentissages. . Ils sont totalement dans « l'ici et maintenant ». Et ça, c'est .. C'est décidé, je cultive l'optimisme. 5.

27 oct. 2017 . Si vous quittez maintenant, je ne vous en voudrai pas. . Je me surprends à redouter d'être heureux de peur d'attirer le regard divin sur . devenir un autre qui aurait moins de difficulté à porter la joie de vivre en soi. . Le bonheur, c'est ici et maintenant. . Je crois qu'être heureux ça se cultive, chaque jour.

30 juin 2017 . Le bonheur proviendrait souvent de sources externes, la joie, elle, serait au cœur d'une vie réussie. . Dès qu'on atteint le plateau de la satisfaction, on est heureux un . C'est peut-être la joie qu'on devrait rechercher, car elle est un . Un étranger arrive et lui demande : « Comment sont les gens d'ici ?

AbeBooks.com: Cultiver la joie : Etre heureux ici et maintenant: Livre comme neuf.

Expédition en suivi postal. Brand new book. Tracking number per all orders.

Comment peut-on être heureux sans être parvenu au bonheur? Mais qu'est-ce . Soyez heureux ici et maintenant! Car la seule .. Cultiver son jardin intérieur

26 déc. 2016 . Comment être présent à l'instant présent, d'une manière alignée dans .. de plénitude et de Présence (paix et joie intérieure); L'expansion naît du . sera encore l'instant présent, et il faudra donc être heureux maintenant !) . à partir d'ici et maintenant, d'utiliser le passé et d'influencer l'avenir positivement :.

17 mars 2016 . La joie ne tombe pas du ciel. elle se cultive ! Se réaliser soi-même, être heureux en amour, se réconcilier avec son environnement, faire face.

COMMENT ETRE HEUREUX .. Si par exemple ici et maintenant nous essayons de regarder nos mains pendant 10 secondes, sans penser à autre chose,.

[illegible]