

Les trois émotions qui guérissent



[Source : thierrysouccar.com]

Saviez-vous que les personnes qui expriment leur gratitude sont plus heureuses et vivent plus longtemps que les autres ? D'après des études récentes, en témoignant sa reconnaissance, on améliore non seulement son bien-être physique et émotionnel mais aussi sa santé !

La gratitude, tout comme l'amour et la foi, sont des émotions reines. Emmanuel Duquoc nous invite à les cultiver comme on cultiverait son jardin, à les faire grandir jusqu'à ce qu'elles occupent la place principale – voire toute la place – dans notre corps et notre esprit.

Il nous initie pour cela une pratique respiratoire simple, basée sur des traditions millénaires et scientifiquement prouvée : une nouvelle forme de cohérence cardiaque d'une puissance phénoménale.

- Vous vous sentirez chaque jour plus heureux de vivre
- Vous serez plus créatif dans votre vie personnelle et professionnelle
- Vos relations avec les autres seront facilitées
- Vous résisterez mieux aux infections et aux maladies

Fréquentez ce livre comme un ami de bon conseil. Suivez simplement son écriture lumineuse et votre vie deviendra plus heureuse, sereine, votre santé plus solide pour plus longtemps.

« Ce livre rare, simple et beau est une leçon d'embellissement émotionnel. »

Dr David O'Hare, spécialiste international de la cohérence cardiaque

Extraits

3emotions