

LA DESCRIPTION

Personne n'a la recette d'une vie agréable. Pourtant chacun s'emploie, comme il peut, à faire de la sienne une aventure qui vaille la peine d'être vécue. Malheureusement, on est souvent loin du compte ! Nés dans le confort, nous avons bien plus qu'il n'en faut pour nous concocter une vie assez plaisante, manger à notre faim, avoir quelques bons amis, aider nos enfants à grandir et nous réjouir d'être en vie. Rien ne nous empêche d'inventer, de partager, d'évoluer ou de simplement contempler la nature au fil des saisons. Le bonheur est dans le creux de la main. Et pourtant ! Il semble parfois si difficile d'être heureux, de vivre en accord avec soi-même, en paix avec la vie, telle qu'elle est. Bien sûr, rien ne nous protège totalement du malheur ou de la malchance ; les coups du sort ne sont pas distribués équitablement et nous ne pouvons pas tout contrôler, loin s'en faut.... Lire la suite

O Les tuiles tomberont au gré des tempêtes, personne ne peut s'en prémunir à jamais, mais pourquoi donc en rajouter ? O Pourquoi se compliquer une existence qui n'est déjà pas si simple à gérer ? O Nourrirait-on, dans l'embrouillamini de nos petits arrangements avec la vie, un obscur besoin de la saboter ? O Y aurait-il une tendance inconsciente à trouver une satisfaction paradoxale dans l'insatisfaction, un plaisir dans le déplaisir ? Ce livre propose d'examiner l'art de bien vivre sous un angle légèrement provoquant, en mettant en lumière les mécanismes aussi ingénieux que biscornus que nous utilisons, souvent à notre insu, pour nous gâcher la vie. Se gâcher la vie, c'est s'obstiner en vain ! S'entêter sans résultat. Se tracasser inutilement. Croire à l'impossible. Rester assis sur ses idées sans les remettre en question. Répéter encore et encore les mêmes comportements sans prendre en compte leur inefficacité. On se gâche la vie parce qu'on raisonne mal, parce qu'on ne change rien ou parce qu'on agit de façon inappropriée. On n'arrive pas à prendre du recul, on ne comprend pas, on se décourage accroché à soi-même, hors du temps, hors du vrai, hors du réel. Tout est là ! Faut-il continuer ou abandonner ? Comment sortir de son enfermement ? Jusqu'où rester fidèle à soi-même ? Quand faut-il renoncer à s'acharner ? Il n'est pas simple de définir si une action est vaine ou si, avec le temps, elle pourrait s'avérer efficace ? Comment savoir si la persévérance sera mortifère ou fructueuse ? L'immobilisme serait-il un bon chemin vers la paix ? Faut-il vraiment que nos actions soient utiles ? Si tout n'est que vanité et poursuite du vent, n'y a-t-il pas quelque attrait à la futilité ou l'insignifiance ? Se gâcher la vie est un droit inaliénable mais bien inutile ! Un art pernicieux auquel nous consacrons beaucoup d'énergie sur un chemin chaotique. C'est ce chemin que vous allez emprunter en compagnie de Marie Andersen, pour le rendre plus harmonieux. A propos de l'auteur Marie Andersen est psychologue clinicienne et psychothérapeute depuis plus de trente ans. Elle a publié précédemment deux best-sellers : La Manipulation ordinaire et l'Emprise familiale. Un livre publié par Ixelles éditions Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com> Contactez-nous à l'adresse contact@ixelles-editions.com

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Personne n'a la recette d'une vie agréable. Pourtant chacun s'emploie, comme il peut, à faire de la sienne une aventure qui vaille la peine d'être vécue....

son dernier livre intitulé L'art de se gâcher la vie*. Même si elle ne nie pas le fait que personne n'a la recette d'une vie agréable, que les

Personne n'a la recette d'une vie agréable. Pourtant chacun s'emploie, comme il peut, à faire de la sienne une aventure qui vaille la peine d'être vécue.

L'ART DE SE GÂCHER LA VIE

[Lire la suite...](#)