

Combattre ses pensées négatives

Du brouhaha au calme intérieur

Joël Pralong

Version
révisée

- ✓ Pour qui veut changer son regard sur ses pensées négatives et apprendre à mieux les canaliser et les gérer
- ✓ Des moyens simples et concrets pour arrêter de se faire du mal
- ✓ Une version révisée d'un auteur désireux d'aider son prochain et ceux qui souffrent

Des moyens spirituels simples et concrets pour affronter les états d'âme qui gâchent notre quotidien et trouver la paix intérieure.

Une pépite pour retrouver la paix intérieure

« *Je ne vais pas bien, je broie du noir, je déprime, je n'ai plus de goût à rien...* » Nous ressentons tous des états d'âme, de courts moments de découragement, des coups de blues ou de cafard...

Comment changer notre regard sur ces pensées négatives qui gâchent notre quotidien. Joël Pralong nous aide à décrypter nos sautes d'humeur comme nos crises d'angoisse et propose des moyens très simples pour retrouver la paix intérieure.

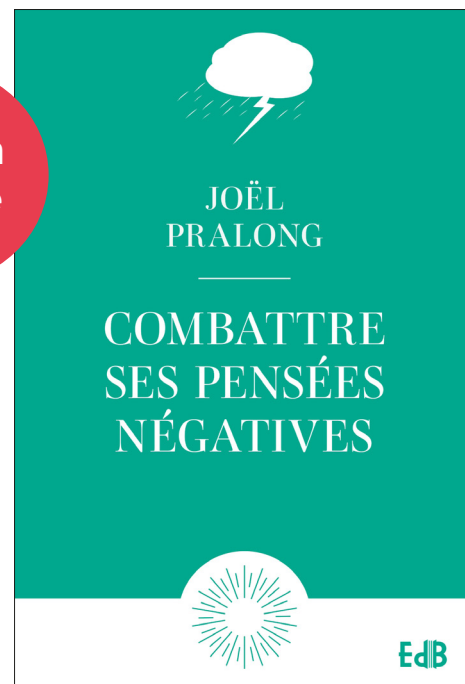
Si nous voulons choisir la vie, si nous décidons à partir d'aujourd'hui de ne plus être « nos propres bourreaux », la balle est dans notre camp ! Au bout de la course, le résultat en vaut la peine puisqu'il consiste à trouver le véritable amour, à vivre dans et par l'amour.



L'auteur



Le père Joël Pralong a été supérieur du Séminaire du diocèse de Sion (Suisse) pendant sept ans. Il poursuit sa mission comme chapelain de la basilique Notre-Dame de Valère (Sion) et prédicateur de retraites et de sessions. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages.



ISBN : 979-10-306-0589-1

Prix de vente : 9,90€

Date de parution : 15 octobre

Format : 115 x 175 mm

Nb de pages : 176 pages

Ref EdB : EDB 0588

Code CLIL : 3831 - Dvt personnel

Mots-clés : pensées négatives, angoisse, nouveau regard, choisir la vie, paix intérieure, jeune, émotion, humeur, bienveillance, amour de soi



9 791030 605891

PUBLIC

Tout public + Très abordable

PRESSE

Presse suisse + Radio Notre Dame