

Bibliothèque publique communale

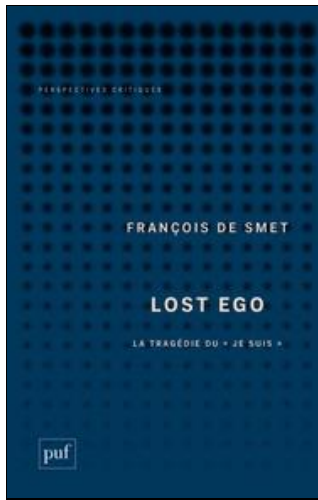
février 2019



VIVRE HEUREUX avec soi et les autres

Les auteurs des livres que nous vous présentons ce mois-ci vous invitent à réfléchir sur le sens de la vie. Ils vous proposent de vivre pleinement votre existence en vous donnant des conseils à vivre heureux et à vivre ensemble.

Vivre est un art, et cela s'apprend...



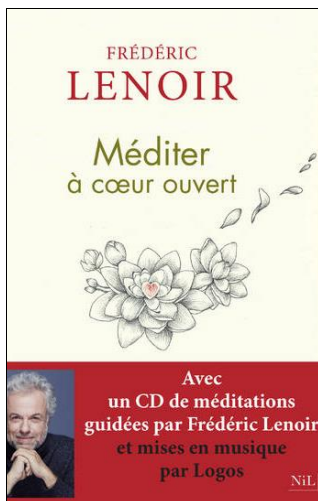
François DE SMET

157.3

Lost ego

La tragédie du « je suis »

«L'ego est une 'illusoire' mais 'nécessaire' représentation de soi : Il est le produit d'une histoire que le cerveau se raconte en continu pour donner du sens à ses actions. Alors, si le monde est dépourvu de sens, chacun n'est-il pas au moins libre de lui en inventer un?»

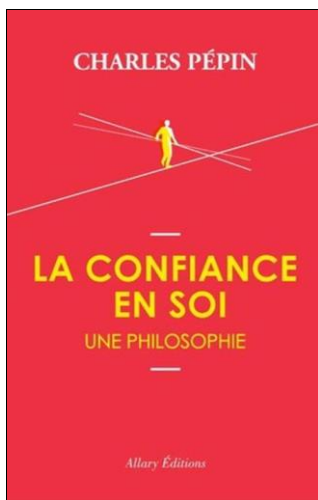


Frédéric LENOIR

172

Méditer à cœur ouvert

Dans ce livre et ce CD de méditations guidées, Frédéric Lenoir, qui médite chaque jour depuis plus de trente ans, nous aide à harmoniser durablement notre esprit, notre corps et notre cœur afin que nous retrouvions le goût de la bienveillance, de la confiance, du pardon et de la gratitude.



Charles PÉPIN

172

La confiance en soi: Une philosophie

Le philosophe étudie la façon dont la confiance en soi se manifeste et fonctionne. Les textes de penseurs et les témoignages sur lesquels il s'appuie lui permettent de questionner les mécanismes de la confiance en soi, ses fluctuations ou encore ce qu'elle implique de la relation avec autrui et le monde.



Léonard ANTHONY

172

Fatigue

Et si on apprenait vraiment à se reposer?

Cette exploration de la fatigue dans tous ses états (professionnelle, digitale, sentimentale,...) montre que la fatigue fait partie du quotidien et qu'elle se trouve souvent renforcée par le mode de vie.

L'étudier permet de réinventer la façon de se reposer.

Dr Christophe Fauré

S'AIMER ENFIN!

Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel



Christophe FAURÉ

214.3

S'aimer enfin!

Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel

A travers un récit intime, le psychiatre explique sa rencontre avec le bouddhisme. Il nous invite à un puissant voyage intérieur et à une authentique rencontre avec nous-mêmes, afin de nous accepter tels que nous sommes et vivre pleinement notre existence.

PABLO SERVIGNE
GAUTHIER CHAPELLE

L'ENTRAIDE L'AUTRE LOI DE LA JUNGLE

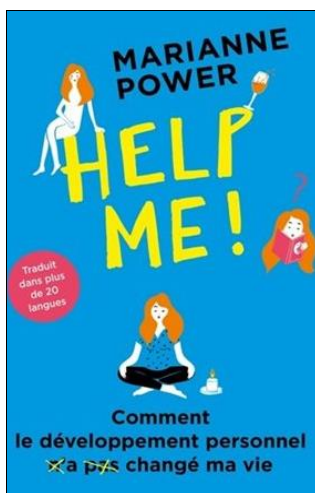


Pablo SERVIGNE & Gauthier CHAPELLE

311

L'Entraide. L'autre loi de la jungle

Une réflexion sur une vision du vivre-ensemble fondée sur l'entraide. En balayant le large éventail du vivant, des bactéries aux sociétés humaines, les biologistes développent la thèse selon laquelle les organismes qui survivent sont ceux qui s'entraident le plus.



Marianne POWER

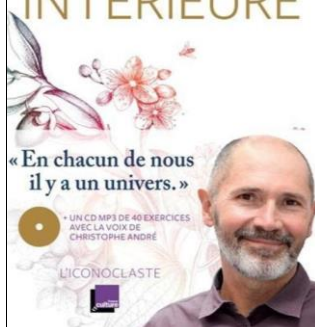
415.3

Help me!

Comment le développement personnel a changé ma vie

Marianne Power a testé les 12 'bibles' du développement personnel: un livre par mois, suivi à la lettre, pour voir si le développement personnel pouvait réellement changer sa vie. « *Arrivée à la fin de l'année, je serais... parfaite !* »

Christophe André
LA VIE
INTÉRIEURE



Christophe ANDRÉ

415.3

La vie intérieure

Dans la lignée de 3 minutes à méditer, cet œuvre reprend les quarante chroniques diffusées sur France Culture durant l'été de 2017. Chacune propose des informations culturelles ou théoriques sur la méditation, des exercices, des conseils, des exemples concrets et des applications au quotidien.

FABRICE MIDAL

FOUTEZ-VOUS LA PAIX !

— et —
commencez
à *vivre*



Flammarion | Versilio

Fabrice MIDAL

416.6

Foutez-vous LA PAIX! et commencez à vivre

Pour Fabrice Midal, il faut aller au-delà des injonctions de sagesse et de mieux vivre induites par les ouvrages vantant les mérites de la méditation. D'après lui, cette pratique ne permet pas de devenir plus sage et de gérer son stress, mais d'être libre et d'apprendre à se libérer de sa passivité.

CHRISTINE
JORDIS

AUTOMNES

Plus je vieillis
plus je me sens prête à vivre



Albin Michel

Christine JORDIS

615.8

Automnes

Plus je vieillis plus je me sens prête à vivre

Un essai qui encourage les personnes âgées à vivre leur âge. Non pas comme une course après la jeunesse qui s'enfuit, mais comme l'apprentissage d'une nouvelle aventure et la poursuite d'un voyage intérieur.

Mardi 13 - 19

Mercredi 10 - 18

Jeudi 13 - 19

Vendredi 10 - 14

Samedi 10 - 13



Champ des Étoiles, 28
1970 Wezembeek- Oppem
02 783 12 26

bib@wezembek-oppem.be

www.wezembek-oppem.be