



Livre

**Auteur(s)** : Shojai, Pedram (Auteur)

**Titre(s)** : L'art de suspendre le temps [Texte imprimé] : 100 petits rituels pour transformer votre vie ! / Pedram Shojai.

**Editeur(s)** : impr. en Espagne). ; [Paris] : Larousse, DL 2018. ; [Paris] : Larousse, DL 2018.

**Résumé** : Nous savons tous que nous manquons de temps, mais que faisons-nous pour y remédier ? Ce livre vous aide à changer les choses et à avoir une relation plus saine avec le temps. Si vous parvenez à améliorer votre rapport au temps, vous serez moins stressé, vous aurez plus d'énergie et vous serez plus épanoui. Comment faire pour ne plus jamais manquer de temps ? En apprenant à le suspendre ! Dans ce livre, Pedram Shojai vous présente des pratiques spirituelles anciennes et des habitudes de la vie quotidienne qui permettent de mieux maîtriser le temps en puisant dans votre sagesse innée, en prenant le contrôle de votre emploi du temps et en redéfinissant vos priorités. Grâce à 100 petits rituels faciles à suivre que vous effectuerez tour à tour, vous apprendrez à transformer fondamentalement votre rapport au temps pour accomplir tout ce que vous souhaitez dans la vie. Au lieu de manquer constamment de temps, vous pourrez en disposer en abondance. Qui aurait cru que le meilleur moyen de gagner du temps était en fait de s'arrêter, d'être présent et de se consacrer à des activités précises ? L'Art de suspendre le temps démontre que nous avons le temps de faire ce que nous aimons - à condition de nous en donner les moyens ! Ordonné moine au monastère du Dragon jaune, en Chine, Pedram Shojai est maître de qi gong, docteur en médecine orientale et herboriste qualifié. Il est l'auteur du best-seller international The Urban Monk.

**Lien(s)** : Traduit de : The art of stopping time.

**Sujet(s)** : Temps \*\* Aspect psychologique Actualisation de soi Budgets temps

**Indice(s)** : 158.1



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5909120064	Livre	Adulte	D 158.1 SHO	Disponible	0