

# UN ESPRIT PAISIBLE, UNE VIE ÉVEILLÉE

Exercices pratiques pour traverser  
les difficultés et ressentir de la joie

Un esprit paisible, une vie éveillée offre une introduction directe, accessible et pratique aux concepts de base de la pleine conscience ainsi qu'à la façon de les intégrer dans la vie quotidienne.

L'auteure propose une méthode, « TRAIN », qui accompagne pas à pas le lecteur dans des exercices qui lui permettront de prendre conscience de ses émotions et de les gérer sagement. Des anecdotes personnelles ainsi que des témoignages illustrent l'impact de cette technique et les transformations à attendre d'une meilleure compréhension de soi, bénéfique pour gérer les moments difficiles de la vie, lutter contre l'anxiété, le stress, la dépression, la colère.

Autant de stratégies que notre cerveau a tendance à mettre en place pour se protéger de la souffrance, mais qui nous éloignent, en fait, de la vérité de la vie et nous empêchent de savourer la paix intérieure. L'auteure aborde aussi la pratique Mahasati, méditation des mains, pour ceux qui ne trouvent pas la méditation assise facile ou confortable.

**Kessuda Boonngamanong** est une thérapeute expérimentée et certifiée MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) et MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Elle a créé le programme de guérison basé sur la pleine conscience dans son pays d'origine, la Thaïlande. Elle a publié six livres sur le yoga et enseigne aujourd'hui aux États-Unis.

Illustration de couverture : © Suphitcha (Jan) Donsrichan.

ISBN : 978-2-336-41164-4

22 €



Kessuda Boonngamanong

# UN ESPRIT PAISIBLE, UNE VIE ÉVEILLÉE

EXERCICES PRATIQUES POUR TRAVERSER  
LES DIFFICULTÉS ET RESENTIR DE LA JOIE

Traduction française  
Jacques Arnaud et Maja Brion-Raphaël

Préface de Phra Paisal Visalo

UN ESPRIT PAISIBLE, UNE VIE ÉVEILLÉE



Kessuda Boonngamanong



DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

L'Armattan