

[Download pdf] File size: 34.Mb

# Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux

 *Un CD de méditation offert*

## MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience,  
une méthode pour vivre mieux

Préface de **Christophe André**



Mark Williams  
John Teasdale  
Zindel Segal  
Jon Kabat-Zinn



Download

Read Online

*Par Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC*

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #78559 dans eBooksPubli le: 2009-08-27 Sorti le: 2009-08-27 Format: Ebook Kindle

[Download pdf] Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux

**Par Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn : Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux:

### Description :

Présentation de l'éditeur Version numérique vendue sans CD Le livre que vous tenez entre les mains est consacré aux techniques de méditation en pleine conscience. Associant tradition orientale et thérapie cognitive, ces techniques, scientifiquement valides, ont fait la preuve de leur efficacité. Non seulement elles aident guérir et prévenir la maladie dépressive, mais elles permettent, pratiquées régulièrement, de retrouver le goût simple de la vie. Lisez, pratiquez et jugez par vous-même ! Ce guide lucide, la fois rigoureux dans sa démarche scientifique et clairant dans son approche pratique, offre une planche de salut pour retrouver la liberté intérieure, la joie de vivre et l'ouverture au monde, et pour éviter de sombrer nouveau dans un gouffre sans lumière. Matthieu

Ricard. Rvolutionnaire Un guide vraiment utile pour atteindre l'quilibre motionnel. Je recommande au plus haut point ce livre et le CD qui l'accompagne. Daniel Goleman, auteur de L'Intelligence motionnelle. Mark Williams est professeur de psychologie clinique l'Universit d'Oxford en Grande-Bretagne. John Teasdale, chercheur, travaille au dpartement de psychiatrie de l'Universit d'Oxford et l'unit de neurosciences de l'Universit de Cambridge, en Grande-Bretagne. Zindel Segal, psychothrapeute, dirige l'unit de thrapie cognitivo-comportementale au centre Addiction et Sant mentale de Toronto, au Canada. Jon Kabat-Zinn est professeur mrite de mdecine l'Universit du Massachusetts, aux tats-Unis.

Extrait de l'introduction

Fatigu de vous sentir mal depuis si longtemps ? La dpression fait souffrir. C'est un voile noir qui prive de toute joie, un tourment permanent, un voleur de sommeil. C'est un dmon que vous tes seul(e) voir, une obscurit qui n'enveloppe que vous. Si vous avez ouvert ce livre, vous savez sans doute que ces images ne sont pas exagres. Quiconque a connu la dpression sait qu'elle peut provoquer une angoisse dbilitante, une insatisfaction profonde et un pre sentiment de despoir. Elle peut vider de toute esprance, vous rduire l'apathie, puiser par l'absence de joie et la dception, devant ce bonheur qui ne vient pas. On ferait n'importe quoi pour ne pas se retrouver dans cet tat. Et bizarrement, rien de ce qu'on fait n'aide en sortir... Pour de bon en tout cas. Car la triste vrit est que quand la dpression a frapp une fois, elle a tendance revenir, mme aprs s'tre loigne plusieurs mois. Si cela vous est arriv, ou si le bonheur vous semble perptuellement hors d'atteinte, vous en tes arriv la conclusion que vous ne mritiez pas d'tre heureux, que vous ne valiez rien.

Vous avez entam une rflexion plus profonde, histoire de comprendre une fois pour toutes ce qui vous maintenait dans cet tat. Ne trouvant pas de rponse satisfaisante, vous vous tes senti encore plus vide, plus dsespr.

Prsentation de l'diteur

Version numrique vendue sans CD

Le livre que vous tenez entre les mains est consacr aux techniques de mditation en pleine conscience. Associant tradition orientale et thrapie cognitive, ces techniques, scientifiquement valides, ont fait la preuve de leur efficacit. Non seulement elles aident gurir et prvenir la maladie dpressive, mais elles permettent, pratiques rgulirement, de retrouver le got simple de la vie. Lisez, pratiquez et jugez par vous-mme ! Ce guide lucide, la fois rigoureux dans sa dmarche scientifique et clairant dans son approche pratique, offre une planche de salut pour retrouver la libert intrieure, la joie de vivre et l'ouverture au monde, et pour viter de sombrer nouveau dans un gouffre sans lumire.

Matthieu Ricard. Rvolutionnaire Un guide vraiment utile pour atteindre l'quilibre motionnel. Je recommande au plus haut point ce livre et le CD qui l'accompagne. Daniel Goleman, auteur de L'Intelligence motionnelle. Mark Williams est professeur de psychologie clinique l'Universit d'Oxford en Grande-Bretagne. John Teasdale, chercheur, travaille au dpartement de psychiatrie de l'Universit d'Oxford et l'unit de neurosciences de l'Universit de Cambridge, en Grande-Bretagne. Zindel Segal, psychothrapeute, dirige l'unit de thrapie cognitivo-comportementale au centre Addiction et Sant mentale de Toronto, au Canada. Jon Kabat-Zinn est professeur mrite de mdecine l'Universit du Massachusetts, aux tats-Unis.