



## La force de l'imperfection



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La force de l'imperfection

*Brené Brown*

**La force de l'imperfection** Brené Brown

Très bon état.

 [Télécharger La force de l'imperfection ...pdf](#)

 [Lire en ligne La force de l'imperfection ...pdf](#)

208 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

## LA PLÉNITUDE

La plénitude, c'est d'abord s'engager dans l'existence avec une estime de soi suffisante. C'est cultiver le courage, la compassion et la connexion aux autres pour se réveiller le matin en se disant : «Quoi que je fasse dans la journée et même si je ne fais pas tout, je suis digne d'estime.» C'est aller se coucher le soir en pensant : «Oui, je suis imparfait, vulnérable et parfois rempli de craintes, mais je n'en suis pas moins courageux, digne d'être aimé et de me sentir en lien avec les autres.»

## LE VOYAGE

La plénitude n'est pas un choix ponctuel, mais un processus. En réalité, je pense que c'est le voyage de toute une vie. Mon objectif est d'apporter de la conscience et de la clarté à cette constellation de choix qui mènent à la plénitude et de partager ce que j'ai appris de ces hommes et de ces femmes qui se sont engagés à vivre et à aimer pleinement.

Avant de commencer un voyage, et notamment celui que je vous propose ici, il est important de savoir ce qu'il faut emporter. De quoi ai-je besoin pour vivre et aimer dans le respect et l'estime de moi-même ? Comment puis-je accepter l'imperfection ? Comment puis-je cultiver ce dont j'ai besoin et me débarrasser de tout ce qui me freine ? Les réponses à ces questions sont le courage, la compassion et la connexion - les bagages nécessaires pour accomplir mon voyage. Ou ma boîte à outils, si vous préférez.

Si vous êtes en train de vous dire : «Génial ! J'ai juste besoin d'être un super-héros pour combattre le perfectionnisme et tout sera merveilleux», je comprends votre réaction. Le courage, la compassion et la connexion vous apparaissent comme de nobles idéaux. Alors qu'en réalité, ce sont des pratiques quotidiennes qui, avec un entraînement suffisant, apportent de grands bienfaits dans votre vie.

Et la bonne nouvelle, c'est que ce sont nos fragilités qui nous obligent à faire appel à ces outils étonnants. Parce que nous sommes des êtres humains et donc merveilleusement imparfaits, nous devons nous exercer chaque jour à utiliser les outils dont nous disposons. C'est ainsi que le courage, la compassion et la connexion deviennent des dons du ciel les dons du ciel de l'imperfection.

Voici ce que vous allez trouver dans les pages qui suivent. Dans le premier chapitre, j'explique ce que j'ai appris du courage, de la compassion et de la connexion, et comment ils peuvent vraiment vous aider à développer votre estime personnelle. Présentation de l'éditeur

Vous voulez vivre une vie authentique, sans préjugés et sans le poids du regard des autres ? Une vie où vous pourriez vous affirmer pleinement sans avoir en tête « mais que va-t-on penser de moi » ?

Brené Brown vous donne les clés pour vivre une vie en accord avec vous-même et avec vos envies :

- Cultiver l'authenticité
- Cultiver la compassion envers soi - même

- Cultiver un esprit résilient
- Cultiver le calme et l'immobilité
- Cultiver un travail porteur de sens
- Etc.

Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes ! Biographie de l'auteur

Brené Brown, doctorante, est chercheuse et professeur de l'Université de Houston, au Texas. Elle est aussi une conférencière réputée, notamment intervenue lors des célèbres conférences TED pour parler du pouvoir de la vulnérabilité.

Cet ouvrage de référence a été parmi les best-sellers du New York Times.

Download and Read Online La force de l'imperfection Brené Brown #CW5APUGE7IK

Lire La force de l'imperfection par Brené Brown pour ebook en ligneLa force de l'imperfection par Brené Brown Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La force de l'imperfection par Brené Brown à lire en ligne.Online La force de l'imperfection par Brené Brown ebook Téléchargement PDFLa force de l'imperfection par Brené Brown DocLa force de l'imperfection par Brené Brown MobipocketLa force de l'imperfection par Brené Brown EPub  
**CW5APUGE7IKCW5APUGE7IKCW5APUGE7IK**