ROPERT Régine

Octobre 2021

Proposition de lectures ayant trait au calme intérieur, à l’apaisement, aux pensées positives, sagesse, spiritualité ….dont nous pouvons avoir besoin à certains moments de la vie … !

Certaines lectures peuvent entraîner des remises en question, nous « chahuter » plus ou moins… Attention !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Eckhart TOLLE | L’art du calme intérieur | J’ai lu | Nous sommes plusieurs à avoir apprécié ce petit livre de 120 pages.  « A l’écoute de sa nature essentielle. » |
| Alexandre JOLLIEN | Le métier d’homme | Points | J’ai puisé beaucoup de positif dans ce petit livre de 120 pages.  « Un véritable art de vivre est requis pour tenir debout, maintenir le cap … » |
| Matthieu RICARD | L’art de la méditation | Pocket | MR ouvre le chemin au plus néophyte des lecteurs ; rédigé dans un langage clair…150 pages. |
| Matthieu RICARD | Plaidoyer pour le bonheur | Pocket | J’ai puisé beaucoup d’éléments intéressants dans ce livre, Aussi des remises en question !! 380 pages. |
| Frédéric LENOIR | Petit traité de vie intérieure | Pocket | J’ai noté en 2012 : données très appréciées, une aide, véritable guide. 180 pages. |
| Davina DELOR | Le bonheur selon Bouddha | Poche Marabout | « Le bonheur est avant tout une manière d’être ». 325 pages.  Livre plein d’humour. |
| Gyalwang DRUKPA | Le bonheur est déjà là. | Marabout | « Comment créer de l’espace pour l’accueillir dans votre vie ».  280 pages  GD promeut entre autres la paix intérieure.  Beaucoup de données intéressantes dans ce livre ; nombreux sujets abordés ; de petits exercices pratiques…+++ |

Livres remarqués, non lus :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Eckhart TOLLE | Le pouvoir du moment présent |  |  |
| Jacqueline MERVILLE | Tenir le coup | Edition des femmes |  |
| Fabrice Midal | Comment rester serein quand tout s’effondre | Flammarion | FM est philosophe et dirige l’école occidentale de méditation.  Article de presse de janvier 2021 bien tourné ! |
| Etty HILLESUM | Une vie bouleversée |  | « On ne doit jamais se laisser paralyser par un seul problème, si grave soit-il. Le grand flux de la vie ne doit jamais s’interrompre ». |
| Arnaud DESJARDINS | La paix toujours présente | La table ronde |  |

Bon choix, bonnes lectures !!