

Download Lâcher Prise Pour Maigrir

A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. D'où le fameux "lâcher-prise" ! Une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres dont l'écrivain Gilles Farcet nous livre quelques clés. C'est le dernier concept à la mode, le conseil glissé avec un sourire entendu. « Lâche prise » est devenu synonyme de « Calme-toi » ou « Sois zen ». Comme si, dans notre besoin de nous déstresser, nous ne voyions plus que l'aspect reposant du lâcher. Pourtant, lâcher prise,...ANXIÉTÉ, JE-M'EN-FOUTISME ET LÂCHER-PRISE. L'anxiété est un fléau pour certains, un message pour d'autres et une façon de (mal) démontrer son implication pour une partie de la population. Si vous avez plus de 10 kg à perdre, il faut être suivi par un médecin pour maigrir en toute sécurité, c'est d'ordre médical (suivi de la tension, etc).