

Abraham J. Twerski

Garder
le
Bonheur
à L'Esprit

Boostez vos Potentialités en dix Étapes

Etincelles
ASSOCIATION ETINCELLES
by H. Twerski

Pour être heureux, il est nécessaire de devenir des êtres complets. Grâce à la spiritualité nous pouvons atteindre cet état de plénitude.

« Pour devenir des êtres complets et trouver le bonheur, il nous faut développer l'esprit au maximum. C'est cela être spirituel : *être la meilleure personne que l'on puisse être*. En d'autres termes, il s'agit de faire usage de toutes les qualités et les traits qui sont l'apanage du genre humain, et qui nous identifient comme des êtres humains. La spiritualité est une composante acquise à tout être humain, et il est impossible de ressentir à long terme un véritable bonheur en faisant l'économie de cet élément constitutif de la nature humaine. »

Chapitre 2

Pour beaucoup d'entre nous, le cheminement vers l'épanouissement personnel est pavé d'embûches. Notre esprit se heurte à des sentiments inexplicables de vide dans un combat dont le but reste confus, et semble nous échapper.

Dans un langage simple et accessible, et au moyen d'exemples précis, Abraham J. Twerski est un véritable puits de sagesse. Il est là pour vous montrer qu'effectivement le bonheur est possible une fois que vous avez décidé de ne plus chercher sa source ailleurs qu'en vous-même, parce que c'est là qu'elle est enfouie. Vous identifierez les capacités humaines - comme la gratitude, l'humilité, la compassion et la générosité - et vous découvrirez comment les exploiter. Ainsi, vous éradiquerez tout sentiment d'incomplétude et vous serez pris à la fois dans une vague de bonheur rafraichissante et revigorante.

Les anecdotes profondes et bien pensées, inspirées de la sagesse ancienne ou de la psychologie moderne, et les modèles d'exercice faciles à réaliser, vous permettront de transcender votre état actuel de mécontentement, et de découvrir une voix nouvelle qui révélera la meilleure personne que *vous* puissiez être.

