

Une étincelle de beauté!



LOUISE BOURBONNAIS

Samedi, 7 mai 2016 17:55

MISE à JOUR Samedi, 7 mai 2016 17:55

La beauté peut se retrouver partout à condition de savoir la reconnaître et de prendre le temps de la regarder. Malheureusement, il arrive parfois que l'on passe à côté. Avec le lot de mauvaises nouvelles qui composent l'actualité et les ennuis au quotidien, on peut oublier l'essentiel. Heureusement, certains ouvrages existent pour nous rappeler toute la magnificence que la vie peut apporter.

Voici un livre qui respire le bonheur, l'amour et toute la splendeur de l'humanité. Ce magnifique ouvrage, abondamment illustré en couleur, se veut un recueil de réflexions tirées de l'œuvre de l'écrivain français Jacques Salomé. L'essence de ce livre porte sur la beauté, l'amour et cette étincelle de lumière qui fait que l'on parvient à avancer malgré tout. Portant sur une cinquantaine de thèmes, tous aussi inspirants les uns que les autres, il nous transporte dans un univers débordant de sérénité, faisant en sorte que l'on parvient du coup à oublier nos tracas, nos inquiétudes ou même notre tristesse. Qu'il s'agisse de l'espoir, de la tendresse, du respect de l'autre ou encore des valeurs que l'on souhaite transmettre à nos enfants, chaque thème est illustré par une photo inspirante et fournit des pistes de réflexion offrant des exemples ou bien des anecdotes.

Une autre perspective

Jacques Salomé nous apprend également à dédramatiser par rapport à nos problèmes, car la lumière n'est jamais bien loin, si on se donne la peine de regarder en avant. Tout dépend de la perspective que l'on prend pour regarder. À côté de tout ce qu'il y a de plus beau, l'auteur, qui est aussi psychologue, nous expose également sa vision de ce qui est moins beau, tels le terrorisme, le trop-plein de frustration, ou encore la violence, en apportant des explications psychologiques aux malheureux événements qui adviennent. À elles seules, elles pourront redonner espoir à ceux qui l'auraient momentanément perdu. Mais par-dessus tout, cet ouvrage est empreint d'une très grande sagesse qui nous conduit inévitablement vers la sérénité.

Un livre lumineux à lire durant les journées plus grises.

LE COUP DE CŒUR DU MOIS

Nos animaux et l'au-delà

Quiconque a perdu son animal de compagnie connaît cette grande tristesse impossible à mesurer et difficilement explicable qui nous habite pendant des mois, voire des années après son décès. Pour la plupart, il s'agit d'une douloureuse expérience. Mais l'idée d'apprendre que nos animaux de compagnie poursuivent leur chemin de vie dans l'au-delà est sans doute réconfortante et permet une certaine acceptation. Le livre *Les animaux ne meurent pas*, de l'auteure américaine Penelope Smith, pionnière de la communication animale avec les animaux vivants ou décédés, nous explique sa vision des choses à ce sujet. Par le biais de ses expériences vécues depuis ses débuts en 1971 en tant que consultante télépathique avec les animaux, elle raconte comment ils traversent leur passage de l'autre côté. Selon l'auteure, tout comme pour les êtres humains, les animaux auraient choisi leur parcours de vie avant même leur incarnation. Pour ce qui est du moment de la mort, certains l'ont choisi, d'autres pas. Et qu'arrive-t-il ensuite? La grande question de la réincarnation est aussi abordée et concerne également les animaux. Des conseils sont aussi donnés afin de parvenir nous-mêmes à communiquer avec eux. Ce livre est un véritable baume au cœur apportant réconfort et apaisement, après la perte de notre compagnon à quatre pattes.

À LIRE AUSSI

Initiation au yoga

La pratique du yoga sur une base régulière apporte des bénéfices tant sur le plan physique que psychologique. L'auteur et professeur de yoga Thierry Loussouarn, par le biais de ce livre illustré, propose des méthodes pour quiconque souhaite s'initier à cette discipline. Réparti en sept séances, on s'y retrouve facilement. Que ce soit pour découvrir la relaxation à l'aide de techniques de respiration et de méditation ou pour tonifier son corps en pratiquant divers étirements, ce livre se veut l'outil indispensable afin de contrer les tensions et le stress de la vie au quotidien.

Tout sur l'alimentation

Bien s'alimenter est essentiel à la santé. Évidemment, être conscient de quelque chose et le mettre en pratique sont deux choses différentes. Pour ceux qui ont encore du mal à s'alimenter sainement, ce livre pourrait bien ressembler à un cri d'alarme. L'auteur français, qui est chirurgien oncologue, nous met en garde non seulement contre les risques de l'obésité, mais nous explique les dangers des OGM et nous fait prendre conscience des pesticides que nous consommons. L'ouvrage est un guide complet pour apprendre à faire les bons choix alimentaires.

Être autonome

Connaissez-vous des gens qui recherchent constamment quelqu'un pour avancer, voyager ou se réaliser? Peut-être même est-ce votre cas? Certaines personnes craignent la solitude. Pourtant, celle-ci peut être enrichissante. Ceux qui ont réussi à s'en faire une alliée se portent d'ailleurs beaucoup mieux, puisqu'ils n'ont plus besoin des autres pour reconnaître leur propre valeur. Dans ce livre, l'auteur et conférencier Marc Gervais propose des pistes de réflexion dédiées à ceux qui souffrent de solitude. Car c'est à travers celle-ci que nous parvenons à l'autonomie et que l'on apprend ainsi à s'aimer véritablement.
