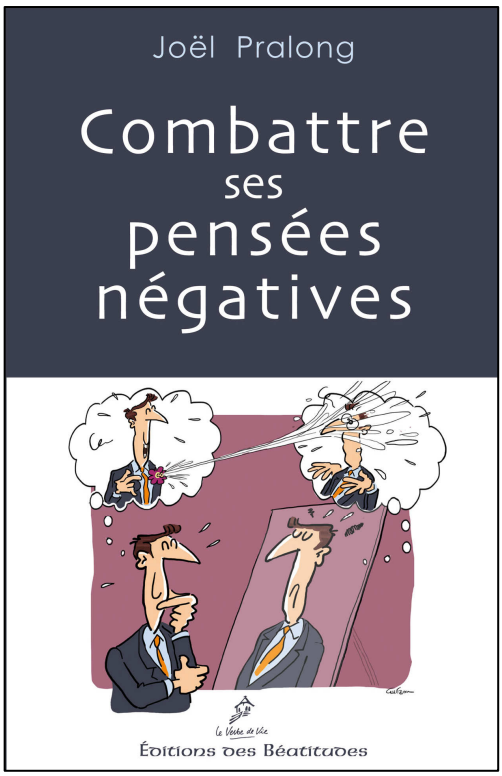
Zoom sur...

Combattre ses pensées négatives

Joël Pralong



Collection Verbe de Vie

« Je ne vais pas bien, je broie du noir, je déprime, je n'ai plus de goût à rien… » Que ce soit de courts moments de découragement ou une déprime bien installée, nous ressentons tous des états d'âme, des coups de blues ou de cafard, des phases de mauvaise humeur ou de véritables angoisses.
Dans ce livre, Joël Pralong montre comment changer notre regard sur ces pensées négatives qui gâchent notre quotidien car « ce n'est pas l'événement qui nous rend heureux ou malheureux, mais l'interprétation qu'on s'en fait. » Il nous aide à décrypter nos sautes d'humeur comme nos crises d'angoisse et propose des moyens très simples pour trouver ou retrouver la paix intérieure.
Si nous voulons choisir la vie, si nous décidons à partir d'aujourd'hui de ne plus être « nos propres bourreaux », la balle est dans notre camp ! Au bout de la course, le résultat en vaut la peine puisqu'il consiste à trouver le véritable amour, à vivre dans et par l'amour.

- Titre :	**Combattre ses pensées négatives**
- Auteur :	**Joël Pralong**
- Prix :	**10 €**
- Nombre de pages :	**112**
- Format :	**135x210**
- Couverture :	**quadrichromie**
- ISBN :	**978-2-84024-402-8**
- Parution :	**15/10/2010**

Points forts :

- Un thème traditionnel de la vie spirituelle (la maîtrise des pensées), abordé de façon nouvelle, vivante et accessible.
- Au-delà d'un enseignement théorique, des réponses à des questions concrètes ;
- De nombreuses références aux Pères de l'Eglise et aux grands maîtres spirituels chrétiens.

Plan Média

Feu et lumière
mai 2011

Famille Chrétienne
02/14/2011

Tout public

Du même auteur :

- Angoisse, dépression et culpabilité*- Un chemin d'espérance avec Thérèse de l'Enfant-Jésus (2010)*
- Apprivoiser son caractère *– Tu n'es pas responsable de la tête que tu as mais de la tête que tu fais. (2009)*
- De la faiblesse à la force *– Paul de Tarse et Thérèse de Lisieux, un chant d'amour à deux voix. (2008)*

Joël Pralong

Joël Pralong, curé dans le diocèse de Sion, en Suisse, a été ordonné prêtre en 1984. Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident l'humain à grandir et à devenir pleinement lui-même, avec ses failles, ses manques et ses fragilités.

Éditions des Béatitudes

Burtin - F-41600 NOUAN LE FUZELIER - France - Fax : 02 54 88 97 73 - Email : ed.beatitudes@wanadoo.fr
Site internet : www.editions-beatitudes.fr

Contact libraires : Isabelle Arrondeau - edb.serviceclients@wanadoo.fr - 02 54 88 21 18
Contact Presse : Laetitia Lorusso - communication@editions-beatitudes.fr - 02 54 88 78 18