



EMPATHIE ET COMPASSION

« Vous avez un grand pouvoir : vous êtes capable de changer les mentalités pour un monde meilleur. L'empathie et la compassion vont vous révéler, vous faire comprendre que vous êtes un super-héros. Quand vous aurez intégré que ce pouvoir est déjà là, en vous, vous ne verrez plus jamais la vie comme avant. »

Savez-vous que l'empathie est une qualité innée chez tous les êtres vivants? Savez-vous aussi que faire preuve d'empathie, tout comme cultiver la compassion, serait bénéfique pour la santé et mènerait au succès?

Tout au long de ce voyage dans les neurosciences, la psychologie positive, la spiritualité et la culture contemporaine, Sandra Cardot nous donne ses conseils pour découvrir et apprendre à maîtriser nos super-pouvoirs: l'empathie et la compassion. Avez-vous entendu parler des « neurones de Gandhi »? Connaissez-vous les sept niveaux de conscience émotionnelle? Et si Jean Grey, l'héroïne télépathe de *X-men*, existait réellement? Et si les véganes, activistes de la compassion, étaient nos nouveaux chevaliers Jedi?

Un guide pop, décalé et engagé pour réveiller le héros qui est en nous. Bienvenue dans une nouvelle ère: celle de la solidarité et de l'altruisme!

Sandra Cardot est l'auteur d'En pleine conscience. Itinéraire lucide vers le bonheur spirituel (Michalon, 2016).

ISBN : 978-2-84186-861-2



9 782841 868612

2017-IX

17 €

Photo de couverture: DR - Conception graphique: Thomas Ragage

MICHALON

Sandra Cardot

EMPATHIE ET COMPASSION

Sandra Cardot

EMPATHIE ET COMPASSION

COMMENT DÉVELOPPER NOS SUPER-POUVOIRS



MICHALON

20/07/2017 15:28