

Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable - Trouver le bonheur et non ce que l'on croit être le bonheur - Thomas d'Ansembourg

Beaucoup d'entre nous croient que, pour être heureux, il faut se sentir bien tout le temps et mener la vie de ses rêves. Cette erreur nous empêche de goûter pleinement les moments de joie. Et nous pouvons rester captifs longtemps de cette illusion... Des pièges anti-bonheur, Thomas d'Ansembourg en a cerné plusieurs, tant dans sa propre vie que dans celle des gens qu'il rencontre lors de ses conférences. Au fil des ans, il a analysé leurs mécanismes et leurs manifestations quotidiennes dans nos habitudes et nos façons de penser. A l'aide d'exemples concrets, il nous invite à en prendre conscience et nous propose des moyens pour nous en libérer. Une démarche essentielle pour vaincre nos difficultés et nos souffrances, et ressentir un bien-être intérieur de plus en plus fort.