



## Méditer pour avoir confiance

*Midal-F*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Méditer pour avoir confiance Midal-F

 [Download Méditer pour avoir confiance ...pdf](#)

 [Read Online Méditer pour avoir confiance ...pdf](#)

# **Méditer pour avoir confiance**

*Midal-F*

**Méditer pour avoir confiance** Midal-F

## Téléchargez et lisez en ligne Méditer pour avoir confiance Midal-F

---

199 pages

Présentation de l'éditeur

Comment avoir confiance dans un monde obsédé par la performance et la rentabilité ? Comment faire pour que la confiance ne soit pas quelque chose qui va et qui vient en fonction des événements extérieurs ? En commençant simplement par faire l'expérience de la confiance grâce à ces 12 méditations guidées inédites. Car loin d'être un nouvel outil de « bien-être », la richesse de la méditation est dans l'invitation à accepter sa part de fragilité et à retrouver ainsi son humanité. Avec l'aide de ce coffret vous apprendrez à faire jaillir la confiance, à entrer en relation avec votre peur plutôt que la fuir, à trancher les doutes. Vous regagnerez confiance en la vie, en l'amour, en l'autre : les bases essentielles pour oser être enfin vous-même, retrouver le sens de votre existence et la joie du vivre ensemble.

CD 2 : Méditations 1 à 7

1. Phrase d'introduction
2. Préambule : Le sens de la méditation et PRATIQUE 1 d'initiation 10 min
3. PRATIQUE 2 : Trouver sa place 10 min
4. PRATIQUE 3 : Le ciel, la terre et l'arbre - Fierté d'être en vie 8 min
5. PRATIQUE 4 : À la découverte des trois visages de la confiance 12 min
6. PRATIQUE 5 : Intégrer la confiance à sa vie, découvrir un souffle de joie vivifiante 8 min
7. PRATIQUE 6 : La zone médiane de la confiance 10 min
8. PRATIQUE 7 : Traverser la peur : la découverte de la tendresse, la naissance du courage 14 min

CD 3 : Méditations 8 à 12

1. PRATIQUE 8 : Faire la paix avec ses imperfections et sa propre vulnérabilité 14 min
2. PRATIQUE 9 : Trancher les doutes 16 min
3. PRATIQUE 10 : Surmonter le découragement et l'hésitation ou comment faire jaillir le courage 15 min
4. PRATIQUE 11 : Voir l'étoile et contempler le soleil 11 min
5. PRATIQUE 12 : Irradier la confiance : le sens de la fraternité 12 min

CD 1 : Entretien avec Fabrice Midal, Paris, juin 2015

1. Phrase d'introduction
2. La transmission de la méditation au sein de l'École occidentale de méditation (si ça ne tient pas sur une ligne enlever « de la méditation ») 6 min
3. Une confiance bien plus vaste que la confiance en soi 2 min
4. Une expérience simple mais énigmatique 5 min
5. Un enjeu social 3 min
6. Retrouver la confiance 2 min
7. La « peur » et comment la surmonter 4 min
8. La « peur », ici différente de la « peur psychologique » 2 min
9. « Trancher » le doute 2 min
10. Le rapport entre méditation et confiance 7 min
11. Faire « jaillir » la confiance et non la « fabriquer » 4 min
12. Confiance et orgueil 8 min
13. Confiance et bienveillance aimante, le sens de la méditation 6 min

Biographie de l'auteur

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal enseigne la méditation depuis plus de quinze ans. Il est le fondateur de l'École occidentale de méditation où il dirige des séminaires et colloques présentant une approche de la méditation en rapport avec notre vie quotidienne. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont récemment *Être au monde*, 52 poèmes pour apprendre à méditer (Les Arènes). Il a publié chez Audiolib *12 Méditations pour s'ouvrir à soi et aux autres* et *Méditations sur l'amour bienveillant*.

Download and Read Online Méditer pour avoir confiance Midal-F #ITG720R3C1U

Lire Méditer pour avoir confiance par Midal-F pour ebook en ligne Méditer pour avoir confiance par Midal-F  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Méditer pour avoir confiance par Midal-F à lire en ligne. Online Méditer pour avoir confiance par  
Midal-F ebook Téléchargement PDF Méditer pour avoir confiance par Midal-F Doc Méditer pour avoir  
confiance par Midal-F Mobipocket Méditer pour avoir confiance par Midal-F EPub

**ITG720R3C1UITG720R3C1UITG720R3C1U**