



Une année « en temps utile » ? Et pourquoi pas...

[2 janvier 2012 - 14h15]

Cette année c'est décidé, vous allez prendre votre temps. Et pour vous y aider – car cela ne va pas toujours de soi - Emilie Devienne vient de commettre un ouvrage bien utile : « 52 bonnes raisons de prendre son temps ». Ce chiffre n'a bien évidemment pas été choisi au hasard puisqu'une année complète comporte 52 semaines. Et cela, même lorsqu'elle est bissextile...



Famille, travail, amis, sports... Pas facile dans un monde rythmé par l'urgence et la performance, de prendre soin de soi, de se poser quelques instants pour laisser son esprit vagabonder. Emilie Devienne pourtant, nous donne les clefs dont nous avons besoin pour savoir gérer notre temps, en partant de notre personnalité propre et de nos objectifs. Elle nous ouvre aussi, aux moyens de savourer la vie en changeant de rythme. Bref, de trouver un certain art de vivre.

A chaque semaine donc, correspond un conseil : s'émerveiller de petits riens, accepter les différences, trouver sa place, oser la fantaisie, goûter la lenteur... Nul besoin pour autant de suivre « ses recommandations » comme vous égrèneriez un calendrier. Trouvez simplement, selon votre humeur du moment, celle qui vous conviendra le mieux. L'objectif est ici de vous laisser guider au fil des pages, l'esprit léger, pour souffler un peu. Et puis vous pourrez également admirer de bien belles illustrations, judicieusement choisies.

C'est donc parti pour une nouvelle année, espérons-le pleine de belles surprises et... en très bonne santé. Mais bien entendu sans précipitation. **52 bonnes raisons de prendre son temps**, d'Emilie Devienne – Mango Bien-Etre – Editions Fleurus - 12 euros.

© 1996-2012 Destination Santé SAS - Tous droits réservés. Aucune des informations contenues dans ce serveur ne peut être reproduite ou rediffusée sans le consentement écrit et préalable de Destination Santé. Tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par les articles L 122-4 et L 335-3 du Code de la Propriété intellectuelle: jusqu'à deux ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende.