

*le livre
de la semaine*



Choisir sa vie

Le bonheur est un choix: même par les temps qui courent, on peut décider de vivre mieux, en paix, en cohérence avec soi-même, selon ses propres critères, en harmonie avec les autres et finalement en accord avec la vie comme elle est. Pleine d'embûches et aléatoire.

Le bonheur est dans nos mains, bien plus qu'on ne le croit. Et la lecture du livre de Marie Andersen est un délice. Le livre s'articule en cinq parties, agrémentées de nombreux exemples, traçant un chemin qui va de l'ombre du mal-vivre vers la lumière de la joie retrouvée: se calmer, se délester, s'ajuster, se redresser, se délecter.

Il ne s'agit donc pas de dire aux lecteurs comment ils doi-



Ixelles éditions, 19,90 euros

vent vivre, mais de leur donner les moyens d'aller vers ce qu'ils veulent vivre. Ixelles éditions, 19,90 €