



## S'épanouir: Réussir sans défaillir

*Arianna Huffington*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**S'épanouir: Réussir sans défaillir** Arianna Huffington

 [Telecharger S'épanouir: Réussir sans défaillir ...pdf](#)

 [Lire en Ligne S'épanouir: Réussir sans défaillir ...pdf](#)

# **S'épanouir: Réussir sans défaillir**

*Arianna Huffington*

**S'épanouir: Réussir sans défaillir** Arianna Huffington

## Téléchargez et lisez en ligne **S'épanouir: Réussir sans défaillir** Arianna Huffington

---

368 pages

Présentation de l'éditeur

Comment vraiment réussir ? En dormant de vraies nuits complètes. En apprenant à dissiper le stress et l'impression tenace que nous sommes plongés dans une famine temporelle, manquant sans cesse de temps pour faire ce que nous avons à faire. En apprenant à nous débrancher et en nous reconnectant à nous-même. En nous étonnant de la vie et en donnant aux autres. En nous ressourçant par la marche, la méditation ou des exercices de pleine conscience. Voilà la réponse provocatrice, mais très sage, d'Arianna Huffington dans son livre, *S'épanouir*. En effet, à quoi bon réussir si le succès n'est pas tenable physiquement et mentalement ? La culture d'entreprise occidentale se nourrit dans les faits de stress, de manque de sommeil et d'épuisement. La maladie du siècle qui nous guette et en rattrape beaucoup, c'est le burn-out. À longue échéance, l'argent et le pouvoir en soi sont comme un tabouret à deux pieds : on peut s'y tenir en équilibre un moment, mais on finit inévitablement par se casser la figure. Il faut intégrer un troisième paramètre, le bien-être. Si nous ne redéfinissons pas la réussite, le prix à payer, notamment en termes de santé, continuera à augmenter, comme Arianna Huffington l'a appris à ses dépens. Elle a décidé d'œuvrer à transformer notre idée de la réussite. C'est une nouvelle révolution qui s'amorce. Récit souvent intime, documenté de nombreuses études scientifiques très récentes, son livre est destiné à nous aider à opérer la transition entre la conscience de ce qu'il faudrait faire et sa réalisation concrète. Il dessine pour chacun le chemin qui mène à l'épanouissement.

Arianna Huffington est née en Grèce. Après des études d'économie à Cambridge en Angleterre, elle choisit de s'installer aux États-Unis à l'âge de vingt-cinq ans. Journaliste, elle fonde en 2005 le *Huffington Post*, site d'actualité qui remporte un succès immédiat, avant de connaître une expansion internationale : il compte aujourd'hui une douzaine de déclinaisons, dont une édition française.

Biographie de l'auteur

Née en Grèce, ayant fait des études d'économie à Cambridge en Angleterre, Arianna Huffington a choisi de s'installer aux États-Unis à l'âge de 25 ans. En 2005, elle fonde le *Huffington Post*, le deuxième site d'infos le plus consulté aux USA (25 millions de visiteurs par mois), après celui du *New York Times*. Auteure de 13 livres, elle fait partie des 50 personnalités qui ont "façonné la décennie", selon le *Financial Times*. Copyright : Art Streiber

Download and Read Online *S'épanouir: Réussir sans défaillir* Arianna Huffington #N2SI1D673XU

Lire S'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington pour ebook en ligneS'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington 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 S'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington à lire en ligne. Online S'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington ebook Téléchargement PDFS'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington DocS'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington MobipocketS'épanouir: Réussir sans défaillir par Arianna Huffington EPub  
**N2SI1D673XUN2SI1D673XUN2SI1D673XU**