



Ref. 56263 - Développement personnel
Format : 15 x 21
Nb pages : 224 - **Bichro**
Ean : 9782703311232 - **20 €**



*Convaincu que le changement de nos sociétés passera par l'évolution intérieure de ceux qui la créent, **Laurent Chateau**, ancien cadre dirigeant, conseille les*

décideurs des entreprises et des collectivités pour donner, notamment à partir de la sagesse chinoise, un supplément de sens, de performance et d'harmonie à leur action. Il forme par ailleurs des consultants à ses outils.

Enseignant diplômé de Qi Gong et membre d'une école taoïste, il est l'auteur de deux ouvrages, Le Qi Gong dans l'entreprise aux éditions Chariot d'Or et La Tao-entreprise : performance globale et harmonie aux éditions De Boeck (collection « Management pratique »).

De nombreux articles sont également disponibles sur son site : www.taoetorganisation.com

MON EGO, CE HÉROS

35 TECHNIQUES
POUR TRANSFORMER L'EGO
EN PUISSANCE DE RÉALISATION
ET D'HARMONIE

LAURENT CHATEAU

Ce livre est une réconciliation. Il nous invite à pacifier notre relation avec l'ego, ce mal-aimé que l'on traite communément d'« égoïste », de dominateur, de mesquin, avide de richesses et de pouvoir, celui contre lequel il nous faut lutter sans cesse pour en apaiser les ardeurs. Mais n'est-il pas trop simpliste et absurde de rejeter ce qui est nous, ce qui est « Je » ?

Avec son ton parfois impertinent, à mi-chemin entre l'Orient et l'Occident, Mon EGO, ce héros cherche à nous réconcilier avec cette part de nous-mêmes. L'auteur nous en donne une définition plus positive et plus complète. Il nous remet les clés nécessaires pour s'en faire un allié, un guide et un appui, un outil de développement personnel et spirituel, un chemin de vie.

L'ego peut être le héros de l'histoire. Il peut nous aider à retrouver le sens et la voie du bonheur, à répondre à l'appel pressant du changement de notre monde, intérieur et extérieur, individuel et collectif.

TABLE DES MATIÈRES :

Partie 1 : Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

Définition : Qu'est-ce que l'ego ? - Le carré et la mosaïque de l'ego - Le JE de la peur (l'ego et la peur) - Le temps du JE : l'ego et le rapport au temps - Quitter le JE, le hors-JE : le non-ego - Le JE au service des autres et du monde - Dynamique de JE : le cheminement de l'ego dans le temps - JE de société

Partie 2 : Les techniques de JE - Les outils de sublimation de l'ego

Les techniques de JE - Les outils de sublimation de l'ego

Partie 3 : Double JE : le dialogue des deux ego

Arrêt de JE : E(GO)pilogue - Quelques auteurs cités dans Mon EGO, ce héros

CONTACT PRESSE :

Florence Vaillant - f.vaillant@piktos.fr

05 61 000 986