Avant de vous atteler au *Pouvoir du Moment Présent* je vous invite le pratiquer.
Vous serez d autant plus prêt à accueillir la théorie

Le pouvoir du moment présent a aidé des millions de personnes à sortir de la prison de leurs pensées négatives et à vivre plus sereinement.

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent propose des exercices et des méditations essentielles qui vous aideront à ne plus tomber dans les schémas automatiques de la souffrance, des peurs et des jugements.
Avec ce livre compagnon, vous apprendrez à devenir un observateur de vos pensées, à calmer votre esprit et à "habiter" votre corps.

En pratiquant cette conscience du moment...