

« L'être humain est plus beau que toutes les fleurs, quand il veut s'ouvrir, malgré tout ! ».

Mustapha Mahmoud

SOMMAIRE

Avant propos	1
Chapitre premier	6
Deuxième Chapitre	13
Troisième chapitre	15
Quatrième chapitre	18
à mes lecteurs	27

AVANT PROPOS

Se détendre et moins penser peut paraître simple et même facile, mais bien souvent ce n'est pas le cas, surtout que depuis plusieurs années, avec l'avènement des nouvelles technologies de l'information et de la communication, du travail à distance, et des réseaux sociaux, notre environnement n'est plus naturel comme avant, il est plutôt caractérisé par l'intensification des rythmes de travail, les maladies psychologiques, le stress, etc.

Le monde s'est transformé en une petite campagne interconnectée, l'époque s'est transformée en en une époque de crises psychologiques par excellence, les individus se sont transformés en robots-machines-humaines...Penser moins, voire optimiser ses pensées devient donc extrêmement important si nous sommes d'accord avec le fait que nous sommes ce que nous pensons, et si nous voudrions améliorer la qualité de notre vie dans de tels circonstances.

Parmi les problèmes psychologiques les plus répandus de nos jours: nous trouvons le fait de trop penser aux choses déjà passées, surtout celles qui nous font mal, la véracité de ce propos est claire dans notre vie et ses témoignages se trouvent dans le quotidien de plusieurs d'entre nous: nous avons tous