



## J'arrête de... (me) juger !

*Olivier Clerc*

Je dis souvent que la première personne que nous devons aimer, c'est nous-même. Cela peut paraître une évidence mais ce n'est pas si simple à mettre en pratique. Si on veut bien s'arrêter un instant sur le nombre de critiques et de jugements que nous nous faisons à nous-mêmes, on s'aperçoit rapidement que nous sommes loin d'être notre meilleur ami.

A travers ce livre, Olivier Clerc nous aide à passer du jugement au discernement, à remplacer nos exigences par des préférences et à dépasser nos peurs pour enfin (nous) aimer et libérer nos énergies positives. Pas de remède miracle mais des exercices qui nous aident à mettre de la conscience sur nos pensées limitantes et à les transformer petit à petit.