

Critique Espace Canoë Janvier 2008

« Ralentir pour réussir » de David Bernard

Le coach Bernard, nous apprend à ralentir afin d'écouter notre corps. Surtout ne pas attendre qu'un incident ne survienne bousculer le train-train quotidien, mais de devancer le tout, en s'écoutant, mais aussi en se respectant.



Prendre du temps pour soi, est aujourd'hui un réel luxe à prendre et à s'offrir. Nous vivons dans un monde où tout bouge, où tout ce qui est /in/ le lundi devient /out/ le mardi. Le pire de tout, on ne voit même plus nos propres enfants grandir, à force de courir partout.

À travers de nombreux exercices et d'exemples concrets, David Bernard, offre un tour d'horizon complet sur comment prendre soin de soi tout en atteignant nos objectifs, car pas la peine de courir vite tout le temps, il suffit d'être efficace.

Un coach attachant, réaliste, didactique, surprenant et très efficace.

À découvrir immédiatement. C'est un must.