

Au-dessus des nuages, il y a toujours le soleil

de Irène Grosjean

Au-dessus des nuages, il y a toujours le soleil est à la fois l'autobiographie d'Irène Grosjean et un livre d'accompagnement.

Le livre est écrit dans un registre simple, chaleureux, porté par la joie, l'humour et une forme d'humanité très directe.

L'autrice, figure très médiatisée de la santé naturelle en France, y raconte sans filtre les étapes marquantes de son existence, en s'en servant comme d'un fil d'Ariane pour transmettre ce qu'elle considère comme des repères essentiels pour construire une santé durable sur les plans physique, mental et émotionnel.

Le cœur du livre tient dans sa promesse : même lorsque la vie se couvre de nuages, il serait possible d'apprendre à passer au-dessus, à retrouver un ciel plus clair, à condition d'identifier le bon point de départ, celui qui serait à l'origine de nos comportements.

Cette idée se décline en adages et principes de vie que l'autrice invite à intégrer au quotidien, pour redonner du sens, du bon sens et une direction quand tout vacille.

Le récit insiste aussi sur la cohérence entre parole et pratique : Irène Grosjean revendique enseigner ce qu'elle met elle-même en œuvre depuis des décennies.

Au-dessus des nuages, il y a toujours le soleil est une histoire de vie transformée en guide moral, destiné à celles et ceux qui cherchent du soutien et une manière de traverser l'adversité.



Livres-audios.fr

En tant que Partenaire Amazon, je bénéficie d'une commission sur les ventes. Vous bénéficiez des meilleurs prix !