

DANIEL  
GOLEMAN

Par l'auteur de *L'intelligence émotionnelle*



## Surmonter les émotions destructrices

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Surmonter les émotions destructrices

*Daniel Goleman*

Surmonter les émotions destructrices Daniel Goleman

 [Télécharger Surmonter les émotions destructrices ...pdf](#)

 [Lire en ligne Surmonter les émotions destructrices ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Surmonter les émotions destructrices** Daniel Goleman

---

704 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos de Sa Sainteté le dalaï-lama :

Une bonne partie des souffrances humaines découle d'émotions destructrices comme la colère, qui engendre la violence, ou l'avidité, qui nourrit la dépendance. L'un de nos premiers devoirs en tant qu'êtres responsables consiste à limiter les dégâts que produisent sur l'homme ces émotions incontrôlables. Dans cette mission, il me semble que le bouddhisme et la science ont beaucoup à apporter.

Bouddhisme et science ne sont pas des conceptions incompatibles du monde, mais plutôt des approches convergeant vers une même fin : la quête de la vérité. La démarche bouddhiste tient cette quête pour essentielle, et la science possède ses propres méthodes pour la mener. Si les motivations de la science peuvent différer de celles du bouddhisme, leurs modes respectifs d'investigation enrichissent notre savoir et notre compréhension.

Le dialogue entre science et bouddhisme est un véritable échange. Nous, bouddhistes, pouvons faire bon usage des découvertes de la science pour éclairer notre compréhension du monde. Mais les scientifiques peuvent aussi profiter de certaines perspectives propres au bouddhisme. Nombreux sont les domaines dans lesquels le bouddhisme peut contribuer à la connaissance scientifique, et les dialogues Mind and Life ont déjà permis d'en relever plusieurs.

Ainsi, en matière de fonctionnement de l'esprit, le bouddhisme est riche de plusieurs siècles d'une science intérieure qui s'est avérée très utile aux chercheurs en neurosciences cognitives et dans l'étude des émotions, jouant un rôle considérable dans leur compréhension. Plusieurs scientifiques sont repartis de nos rencontres porteurs de nouvelles idées de recherche dans leurs domaines respectifs.

Réciproquement, le bouddhisme peut aussi tirer parti de la science. J'ai souvent dit que si la science prouve certains faits contredisant la conception bouddhiste, c'est au bouddhisme de s'adapter. Notre vision doit toujours s'accorder avec les faits établis. Si nous constatons après examen que la raison démontre tel ou tel point, il nous faut l'accepter. Toutefois, la distinction doit être nette entre ce que la science ne trouve pas, et ce dont elle démontre l'inexistence. Ce dont la science démontre l'inexistence doit être accepté par tous comme inexistant, mais il en va tout autrement pour ce qu'elle ne trouve pas. Prenons par exemple la conscience proprement dite. Les êtres animés, dont l'homme fait partie, ont beau faire l'expérience de la conscience depuis des siècles, nous ignorons toujours ce qu'elle est, comment elle fonctionne, et quelle est sa nature profonde.

L'époque moderne a vu la science devenir un élément fondamental du développement de l'homme et de la planète. En ce sens, les innovations scientifiques et technologiques ont apporté de grandes avancées matérielles. Mais la science ne possède pas toutes les réponses, pas plus que la religion ne les détenait autrefois. Plus nous aspirerons au progrès matériel, dédaignant les bénéfices d'une croissance intérieure, plus vite les valeurs éthiques disparaîtront de nos communautés. Nous traverserons alors une longue période de malheur, car lorsqu'il n'y a plus de place dans le coeur des gens pour la justice et l'honnêteté, les faibles sont les premiers à en pâtir. Et les ressentiments inspirés par tant d'injustice finissent par atteindre tout le monde.

Présentation de l'éditeur

**Daniel GOLEMAN** est psychologue, diplômé de Harvard en psychologie clinique et développement personnel. Il dirige actuellement le groupe de recherche sur l'intelligence émotionnelle de l'université Rutgers, aux États-Unis.

Le but de l'existence n'est-il pas simplement le bonheur ?

Penseurs et scientifiques de renommée mondiale se sont réunis autour du Dalaï-Lama. Ensemble, ils ont dialogué et réfléchi aux causes de nos comportements négatifs et à nos ressources intérieures pour les surmonter et maîtriser nos émotions.

Daniel Goleman nous invite à assister à ces débats lumineux et, par ses commentaires, nous ouvre la voie de l'épanouissement et du bonheur.

### **Préface de Matthieu Ricard**

Biographie de l'auteur

**Daniel Goleman**, auteur, entre autres, de *L'intelligence émotionnelle*, dirige actuellement le groupe de recherches sur l'intelligence émotionnelle de l'Université Rutgers, aux États-Unis.

**Retrouvez toute l'actualité de Daniel Goleman sur [www.danielgoleman.info](http://www.danielgoleman.info)**

**Sa Sainteté le Dalai-Lama** est le chef politique et spirituel du Tibet. Il est considéré par les bouddhistes comme la réincarnation du Bodhisattva de la Compassion. Depuis 1959, Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai-Lama, vit en exil à Dharamsala, dans le nord de l'Inde, où il s'est réfugié après l'invasion du Tibet par la Chine. Lauréat du prix Nobel de la paix en 1989, il a vu récompensé son combat non violent en faveur de la libération de son pays.

" Le dialogue, éclairé par le récit et les commentaires de l'auteur, trace une route d'espérance. " *Votre Santé*

Download and Read Online Surmonter les émotions destructrices Daniel Goleman #62GW8BNY4KU

Lire Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman pour ebook en ligne Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman à lire en ligne. Online Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman ebook Téléchargement PDF Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman Doc Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman Mobipocket Surmonter les émotions destructrices par Daniel Goleman EPub  
**62GW8BNY4KU62GW8BNY4KU62GW8BNY4KU**