



Power Patate

En librairie le 19 Février

**Nous avons tous
des super pouvoirs !**

Les recherches scientifiques démontrent que pour gagner en énergie, mieux vaut se concentrer sur ses qualités plutôt que de chercher à corriger ses défauts. Chacun d'entre nous est truffé de forces connues ou inexploitées qui, lorsque nous les activons, nous donnent des ailes : la curiosité, la reconnaissance de la beauté, la créativité, la persévérance, la gratitude, etc. Identifiées et apprivoisées, elles nous permettent d'activer le meilleur de nous même.

Power patate est l'énergie particulière que nous dégageons lorsque nous exprimons notre puissance intérieure. Il ne s'agit ni d'une attitude, ni d'un cri de guerre, mais de la somme de ces qualités révélées : nos super pouvoirs en action. Tout alors, sonne juste et on ne sent plus l'effort.

Après le succès de *3 kifs par jour*, Florence Servan-Schreiber continue son exploration de la psychologie positive et de ce que la science nous apprend sur le bonheur et l'épanouissement. Professeure de bonheur à l'enthousiasme communicatif, elle nous entraîne dans le sillage de son parcours pour apprendre à identifier nos forces, nos talents et particularités positives, et nous guide, avec la générosité et l'humour qui la caractérisent, dans les chemins de la découverte et de l'affirmation de soi. Car il n'y a pas de plus court chemin vers les autres que d'être complètement soi. Alors, plutôt que de vouloir être comme « il faut » partons de nous-mêmes, et de quelques pratiques supplémentaires que chacun peut apprendre pour donner à notre vie toute la richesse qu'elle mérite !

Prix : 15,99€

Auteur : Florence Servan-Schreiber

Florence Servan-Schreiber, formée à la psychologie humaniste et au développement durable en Californie, exerce les métiers de formatrice, consultante, conférencière et chroniqueuse sur ces sujets. Journaliste par ailleurs, elle partage son temps entre son émission « Mes recettes qui font du bien » sur la chaîne « Cuisine Plus », l'écriture et les formations à la psychologie positive qu'elle anime.

Contact presse :

Louise Rossignol - louise@lr2s.fr

Tél. 06 63 22 90 00

www.powerpatate.com

Facebook : @EditionsMarabout