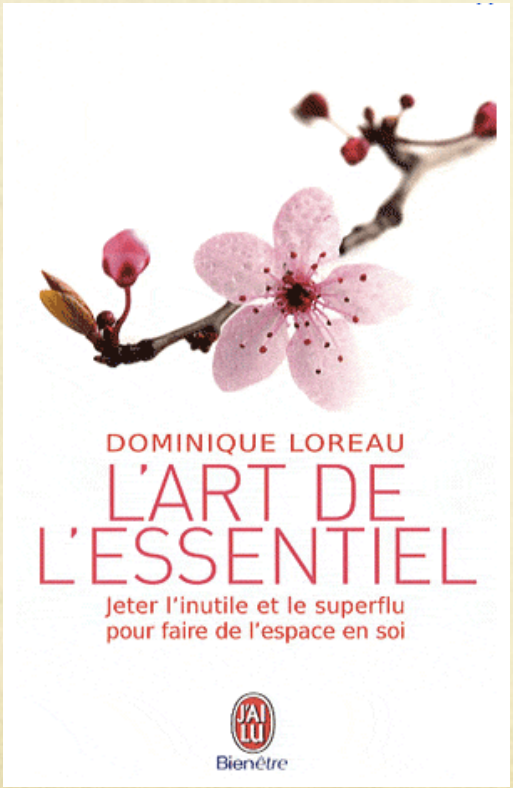
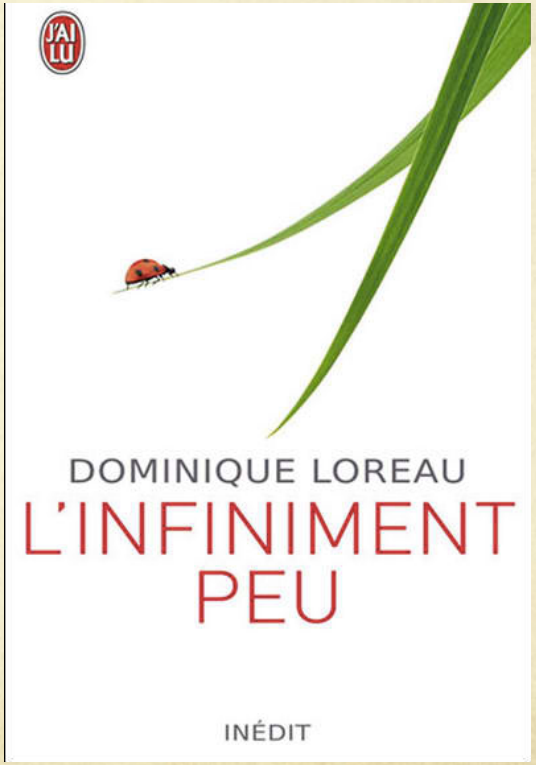
Des livres que j'ai aimés

Par Bernadette
Marcq Aïkido

Deux petits bouquins malins avec une couverture à l'image du contenu : simple et tout en poésie.





« Petits » formats :

11 x 18cm pour le 1er et 9,5 x 14,5cm pour le 2nd

« Petits » prix :

moins de 7 euros

… et pas épais non plus :

250 pages pour l'un et moins de 200 pages pour l'autre.

2 petits bouquins « *malins* »...

remplis de nombreux conseils

et de trucs variés

pour se simplifier la vie.

L'art de l'essentiel est destiné à ceux qui :

-> accumulent et ne jettent rien,

-> voudraient faire de la place dans leur chez eux sans savoir comment s'y prendre,

-> rêvent d'avoir un peu plus de temps.

Bref, ceux qui veulent être plus libres...

L'infiniment peu est plus général.

Ce petit bouquin donne des clés pour apprendre à *mieux gérer ses émotions, ses amitiés, son temps, son argent, la parole, etc.*

La philosophie de l'auteur, Dominique Loreau – une femme –, emprunte à la culture et à l'art de vivre japonais.

Les rubriques de ce tout petit livre sont très variées: le rangement bien sûr, mais aussi le « maquillage express », les grignotages et en-cas ou encore les tâches ménagères...

A chacun de faire son choix !

Ces deux petits livres sont agréables à lire :

• les explications sont courtes et précises

• les anecdotes bien choisies et parlantes

• idem pour les extraits tirés de la littérature, les proverbes, préceptes et Haïkus qui s'y trouvent.

Quelques citations à retenir...

« *Qui vit content de rien possède toute chose.* »
Boileau, *Epitres*

« *Ne t'occupe pas de tes années et elles ne s'occuperont pas de toi.* »
vieil adage

« *La perfection de l'homme réside dans ce qu'il est, non en ce qu'il a.* »
Oscar Wilde, *Pensées*

Pourtant, ne vous y trompez pas,

ces deux petits livres sont très sérieux.

Ils parlent de nous, de nos comportements, nos habitudes, nos peurs, nos besoins et notre quête du bonheur.

Ils font l'éloge de l'économie et de la simplicité…

... ce qui finalement caractérise notre pratique

l'Aïkido

L'art de faire le geste juste,
le plus approprié, et
qui requiert le moins d'énergie.

Et pour finir cette présentation,
un peu de poésie avec Frank Lloyd Wright :

« La simplicité; c'est l'harmonie parfaite entre le beau, l'utile et le juste. »

cité p. 29 par Dominique LOREAU dans *L'infiniment peu*.

Réalisation:
Bernadette DUARTE

Photos:
Clip Gallery (pp. 4 à 7), Cédric CHORT (p. 11) et Guillaume BRABANT (p. 12).

Livres présentés:
- *L'infiniment peu*, Dominique LOREAU, édition J'AI LU, 2012, 185 p., prix : 6,90 euros
- *L'art de l'essentiel. Jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi*, Dominique LOREAU, édition J'AI LU, Flammarion 2008, 252 p., prix : 6,70 euros