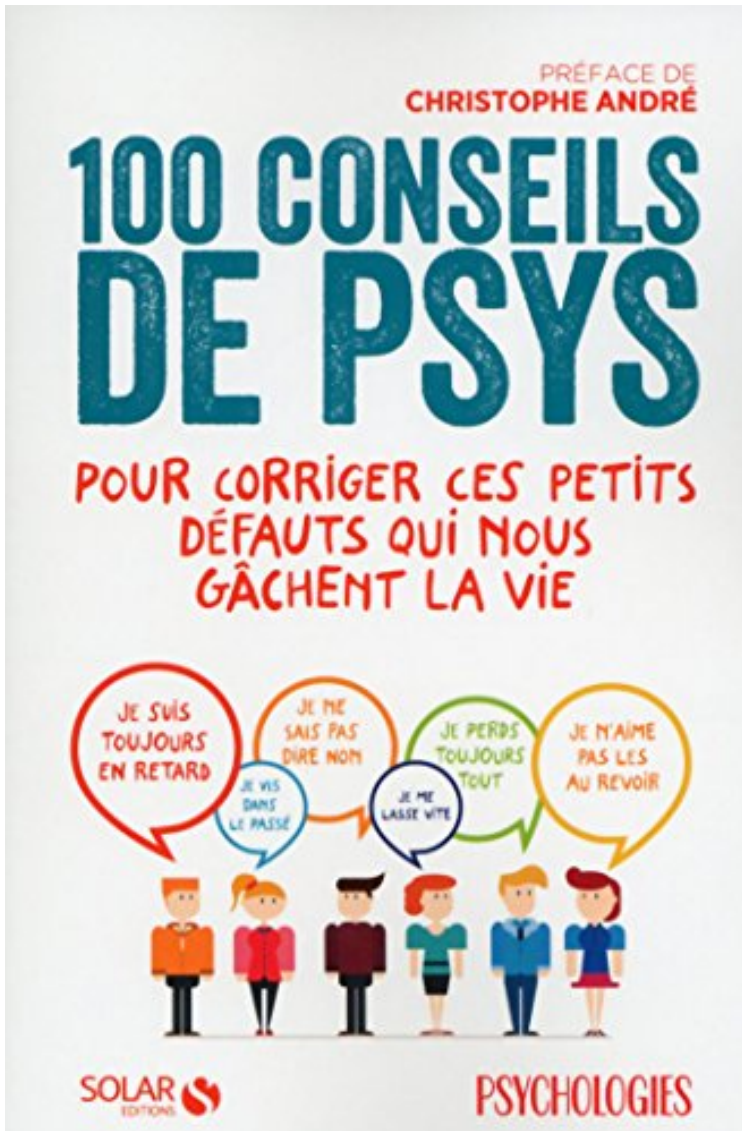


# 100 conseils de psys pour corriger ces petits dfauts qui nous gchent la vie



Par COLLECTIF  
\*Download PDF | ePub | DOC |  
audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #29697 dans eBooksPubli le: 2015-09-24Sorti le: 2015-09-24Format: Ebook Kindle

[Mobile book] 100 conseils de psys pour corriger ces petits dfauts qui nous gchent la vie

Par COLLECTIF : 100 conseils de psys pour corriger ces petits dfauts qui nous gchent la vie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 100 conseils de psys pour corriger ces petits dfauts qui nous gchent la vie:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurEn partenariat avec Psychologies Magazine, 100 questions/rponses sur les petits travers du quotidien rdiges par leur quipe d'experts (psychologues, psychiatres, thrapeutes). Prface de Christophe Andr." Je ne sais pas dire non ", " Je suis tout le temps en retard ", " Je me mle de tout ", " Je choisis toujours le mme genre de partenaire ", " Je ne suis jamais content ", " Je vis dans le pass ", " Je dpense trop ", " Je n'arrive pas ne rien faire "... Nous avons tous des dfauts qui nous agacent, nous freinent et surtout nous font perdre une nergie folle ! Ces petits riens nous gchent la vie, et autant se l'avouer, aussi celle de nos proches. Comment les rsoudre ?Le dcryptage des experts de Psychologies magazine et les conseils

efficaces proposés par des psychofrérents permet de : - Comprendre mieux les mécanismes de chacun de ces défauts - Trouver des pistes pour mieux les accepter, et évoluer - Réfléchir sur son comportement, ses réticences, ses inhibitions - Progresser en débloquant la situation, au lieu de la subir

Christophe André, préfacier et l'un des nombreux thérapeutes qui livrent ici leurs conseils, résume ainsi l'entrée d'agir sur ses petits travers : " S'intéresser soi pour se débarrasser ensuite de soi. Pour s'ouvrir aux autres, et au monde. " C'est exactement ce que propose cet ouvrage, pour mieux se vivre au quotidien, tout simplement.

Présentation de l'auteur

En partenariat avec Psychologies Magazine, 100 questions/réponses sur les petits travers du quotidien rédigés par leur équipe d'experts (psychologues, psychiatres, thérapeutes). Préface de Christophe André. " Je ne sais pas dire non ", " Je suis tout le temps en retard ", " Je me mêle de tout ", " Je choisis toujours le même genre de partenaire ", " Je ne suis jamais content ", " Je vis dans le passé ", " Je dépense trop ", " Je n'arrive pas à rien faire "... Nous avons tous des défauts qui nous agacent, nous freinent et surtout nous font perdre une énergie folle ! Ces petits riens nous gâchent la vie, et autant se l'avouer, aussi celle de nos proches. Comment les résoudre ?

Le décryptage des experts de Psychologies magazine et les conseils efficaces proposés par des psychofrérents permet de : - Comprendre mieux les mécanismes de chacun de ces défauts - Trouver des pistes pour mieux les accepter, et évoluer - Réfléchir sur son comportement, ses réticences, ses inhibitions - Progresser en débloquant la situation, au lieu de la subir

Christophe André, préfacier et l'un des nombreux thérapeutes qui livrent ici leurs conseils, résume ainsi l'entrée d'agir sur ses petits travers : S'intéresser soi pour se débarrasser ensuite de soi. Pour s'ouvrir aux autres, et au monde. C'est exactement ce que propose cet ouvrage, pour mieux vivre au quotidien, tout simplement.