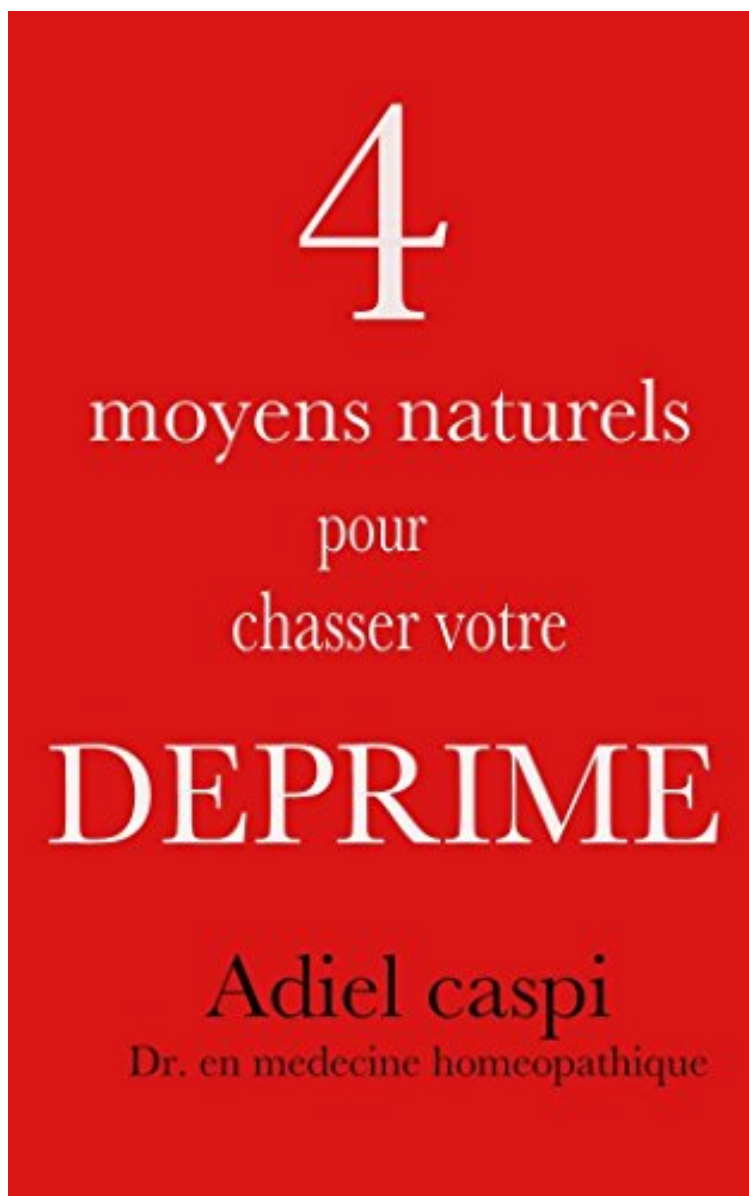


4 moyens naturels pour chasser votre dprime



Par Adiel Caspi
audiobook / *ebooks / Download PDF /
ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #134580 dans eBooksPubli le: 2014-02-12Sorti le: 2014-02-12Format: Ebook Kindle

[Ebook free] 4 moyens naturels pour chasser votre dprime

Par Adiel Caspi : 4 moyens naturels pour chasser votre dprime before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 4 moyens naturels pour chasser votre dprime:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurEtant un homopathe classique, je me dois de traiter la fois les problmes physiques et mentaux de mes patients, les deux tant gnralement troitement lis. Si le patient se trouve dans un tat dpressif que j'appellerai "modr" (pour le distinguer de la "neurasthnie" ou de la dpression nerveuse), j'utilise une mthode que je vais exposer dans les pages qui suivent. Elle repose sur 4 mots-clefs: Espace personnel, Mouvement, Gratitude, Journal intime. Mais que veulent dire ces mots-clefs? Le premier met l'accent sur l'indispensable prise de conscience des prioritrs que chacun de nous a places, consciemment ou inconsciemment, volontairement ou non, au centre de son espace personnel. Cest un point important sur

lequel nous allons travailler ensemble. Nous verrons plus loin comment dessiner cet espace. Mais quel est donc le lien avec la dprime? Un lien tres important. Je prends en exemple ces simples questions: 1.Quel est l'objectif prioritaire qui absorbe l'essentiel de mon nergie? 2.Combien de mes habitudes prioritaires sont vraiment sous mon contrle? 3. Laquelle puis-je supprimer si je le dcide? 4.Quelles habitudes, quelles priorit, ne doivent plus se trouver dans mon espace personnel? La rponse ces questions est une des clefs de notre bien tre moral. Nous verrons pourquoi.Présentation de l'diteurEtant un homopathe classique, je me dois de traiter la fois les problmes physiques et mentaux de mes patients, les deux tant gnralement troitement lis. Si le patient se trouve dans un tat dpressif que j'appellerai "modr" (pour le distinguer de la "neurasthnie" ou de la dpression nerveuse), j'utilise une mthode que je vais exposer dans les pages qui suivent. Elle repose sur 4 mots-clefs: Espace personnel, Mouvement, Gratitude, Journal intime. Mais que veulent dire ces mots-clefs? Le premier met l'accent sur l'indispensable prise de conscience des priorit que chacun de nous a places, consciemment ou inconsciemment, volontairement ou non, au centre de son espace personnel. Cest un point important sur lequel nous allons travailler ensemble. Nous verrons plus loin comment dessiner cet espace. Mais quel est donc le lien avec la dprime? Un lien tres important. Je prends en exemple ces simples questions: 1.Quel est l'objectif prioritaire qui absorbe l'essentiel de mon nergie? 2.Combien de mes habitudes prioritaires sont vraiment sous mon contrle? 3. Laquelle puis-je supprimer si je le dcide? 4.Quelles habitudes, quelles priorit, ne doivent plus se trouver dans mon espace personnel? La rponse ces questions est une des clefs de notre bien tre moral. Nous verrons pourquoi.