

[Download] File size: 28.Mb

Aime-moi comme je suis: Techniques de mindfulness pour se libérer du besoin de plaire



Par Micki Fine
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes
: #160309 dans eBooksPubli le: 2015-04-
30Sorti le: 2015-04-30Format: Ebook
Kindle

[Download] Aime-moi comme je suis:
Techniques de mindfulness pour se librer
du besoin de plaire

Par Micki Fine : Aime-moi comme je suis:
Techniques de mindfulness pour se librer
du besoin de plaire before purchasing it in
order to gage whether or not it would be worth
my time, and all praised Aime-moi comme je
suis: Techniques de mindfulness pour se librer
du besoin de plaire:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur Avez-vous toujours besoin de l'approbation des autres ? Agir pour les autres et placer leurs besoins avant les vôtres est louable, mais entre l'altruisme sain et le sacrifice de soi, il n'y a qu'un pas. Si vous prouvez des difficultés à dire non, même aux demandes les plus raisonnables, vous souffrez peut-être d'un besoin chronique de plaire. Comment apprendre à prendre soin de vous-même tout en restant la personne généreuse et serviable qui fait le bonheur de votre entourage ? Ce livre vous propose des techniques simples de mindfulness pour dépasser les peurs que cache en général le besoin de plaire: peur de ne pas être aimé, de ne pas valoir la peine, d'être abandonné. Il vous invite à soigner les blessures d'enfance qui vous ont conduit à ce mode de relation, à dépasser vos peurs, et à ouvrir des rapports plus authentiques avec les autres. Présentation de l'éditeur Avez-vous toujours besoin de l'approbation des autres ? Agir pour les autres et placer leurs besoins avant les vôtres est louable, mais entre l'altruisme sain et le sacrifice de soi, il n'y a qu'un pas. Si vous prouvez

des difficultés dire non, même aux demandes les plus raisonnables, vous souffrez peut-être d'un besoin chronique de plaire. Comment apprendre à prendre soin de vous-même tout en restant la personne généreuse et serviable qui fait le bonheur de votre entourage ? Ce livre vous propose des techniques simples de mindfulness pour dépasser les peurs qui cachent en général le besoin de plaire : peur de ne pas être aimé, de ne pas valoir la peine, d'être abandonné. Il vous invite à soigner les blessures d'enfance qui vous ont conduit à ce mode de relation, à dépasser vos peurs, et à ouvrir des rapports plus authentiques avec les autres. Biographie de l'auteur Micki Fine, enseignante mindfulness, est psychologue libérale depuis 1990.