



Les pouvoirs de la gratitude



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Les pouvoirs de la gratitude

Rébecca Shankland

Les pouvoirs de la gratitude Rébecca Shankland

 [Télécharger Les pouvoirs de la gratitude ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les pouvoirs de la gratitude ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les pouvoirs de la gratitude Rebecca Shankland

169 pages

Présentation de l'éditeur

Exprimer sa gratitude à autrui ou éprouver de la reconnaissance pour ce qu'il nous a été donné de vivre est bien plus qu'une qualité ou une émotion agréable. La gratitude est un véritable moteur de bien-être pour celui qui la cultive et pour celui qui en reçoit l'expression. De très nombreux travaux scientifiques le montrent.

Valeur phare de la psychologie positive, la gratitude contribue à de meilleures relations humaines. Comment lui donner une plus grande place dans nos vies ?

Cet ouvrage vous invite à découvrir les pouvoirs de cet ingrédient essentiel de l'équilibre personnel. Il propose aussi des outils pour développer cette orientation reconnaissante, dont les bénéfices pour soi et pour la collectivité sont aujourd'hui reconnus, que ce soit dans la sphère privée, en milieu professionnel ou encore à l'école.

Un petit merci peut changer beaucoup.

Biographie de l'auteur

Rebecca Shankland est psychologue, maître de conférences à l'université Grenoble-Alpes, responsable du diplôme universitaire de psychologie positive et chercheuse au laboratoire interuniversitaire de psychologie « Personnalité, cognition et changement social ». Elle est également vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive. Ses recherches portent sur les effets des interventions de psychologie positive et de pleine conscience dans le champ de l'éducation, des organisations et des psychothérapies. Elle a publié plusieurs ouvrages sur ces thématiques.

Download and Read Online Les pouvoirs de la gratitude Rebecca Shankland #D13GTNO89IB

Lire Les pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland pour ebook en ligneLes pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland à lire en ligne.Online Les pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland ebook Téléchargement PDFLes pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland DocLes pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland MobipocketLes pouvoirs de la gratitude par Rébecca Shankland EPub

D13GTNO89IBD13GTNO89IBD13GTNO89IB