



## Manuel de gestion des émotions



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Manuel de gestion des émotions

*Jacques Regard*

**Manuel de gestion des émotions** Jacques Regard

1

 [Télécharger Manuel de gestion des émotions ...pdf](#)

 [Lire en ligne Manuel de gestion des émotions ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Manuel de gestion des émotions Jacques Regard

---

202 pages

Présentation de l'éditeur

On pouffe de rire quand il ne le faudrait pas, on pleure de joie, on se dope à l'adrénaline, on voit rouge hors de propos... Pour le meilleur et pour le pire, quels que soient nos fonctionnements psychologiques ou nos cultures, les émotions rythment nos vies sans qu'il nous soit toujours donné de les comprendre ou d'en connaître le maniement. Les émotions ont toutes un rôle à jouer, mais elles nous laissent parfois bien démunis face aux situations difficiles. Ce manuel a été conçu pour vous aider à déchiffrer et à maîtriser les réactions les plus douloureuses. Qu'il s'agisse de joie, de colère, de stress ou d'anxiété, ce livre est un véritable mode d'emploi des émotions qui vous aidera à traverser toutes les météo de la vie. Des origines physiologiques aux techniques susceptibles de mettre de l'ordre dans le chaos, le Manuel de gestion des émotions a beaucoup à vous apprendre. Illustré de schémas et truffé d'exercices pratiques et accessibles, il deviendra rapidement l'ouvrage de référence de la bibliothèque familiale.

Biographie de l'auteur

Jacques Regard est coach et consultant en harmonisation des relations humaines. Ancien membre de l'Institut de recherche en métapsychologie de Palo-Alto (Californie), il a écrit plusieurs ouvrages de développement personnel dont Manipulation : ne vous laissez plus faire ! , aux éditions Eyrolles.

Download and Read Online Manuel de gestion des émotions Jacques Regard #2CP4TRSGKU0

Lire Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard pour ebook en ligne Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard 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 Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard à lire en ligne. Online Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard ebook Téléchargement PDF Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard Doc Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard Mobipocket Manuel de gestion des émotions par Jacques Regard EPub

**2CP4TRSGKU02CP4TRSGKU02CP4TRSGKU0**