



Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Téléchargez et lisez en ligne Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif Yves-Alexandre Thalmann

64 pages

Présentation de l'éditeur

On se méfie de la colère, cette émotion fondamentale et universelle que chacun côtoie dès la petite enfance. Pourtant, la colère n'est en soi ni bonne, ni mauvaise. Elle participe à briser les obstacles qui se dressent devant nous et nous menacent, elle permet d'opérer des changements autour de nous, et a souvent été à l'origine de bien des changements sociaux. Énergie moteur, c'est son expression et son utilisation qui font toute la différence !

Cessons de la juger pour l'utiliser plutôt de manière constructive !

Par le biais de ses quiz, réflexions, dessins, tests et stratégies, ce petit cahier d'exercices vous guidera sur le chemin de votre réconciliation avec la colère. Vous apprendrez à vous servir de son énergie sans succomber à la violence. Et surtout, à désamorcer les multiples contrariétés qui émaillent le quotidien, à rincer votre vie de tous les agacements inutiles qui la minent.

« Rien ni personne ne peut vous énerver, si ce n'est vous-même ! » Yves-Alexandre Thalmann Biographie de l'auteur

Yves-Alexandre Thalmann est psychologue et spécialiste en développement personnel. Titulaire d'un doctorat en physique, il se fait un point d'honneur à appliquer la même rigueur scientifique dans son travail avec les relations humaines. Passionné de psychologie positive, il est l'auteur de Petit Cahier d'Exercices d'entraînement au bonheur (Éditions Jouvence), Au diable la culpabilité ! et Petit cahier d'exercices de la psychologie positive (Éditions Jouvence).

Download and Read Online Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif Yves-Alexandre Thalmann #Y21NJEV9GWK

Lire Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann pour ebook en lignePetit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann 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 Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann à lire en ligne.Online Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann ebook Téléchargement PDFPetit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann DocPetit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann MobipocketPetit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif par Yves-Alexandre Thalmann EPub

Y21NJEV9GWKY21NJEV9GWKY21NJEV9GWK