

Le piège du bonheur ; édition illustrée PDF

Russ Harris



Ceci est juste un extrait du livre de Le piège du bonheur ; édition illustrée. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Russ Harris
ISBN-10: 9782761939720
Langue: Français
Taille du fichier: 2874 KB

LA DESCRIPTION

Soucieux de faire connaître les bénéfices de la thérapie ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) au plus grand nombre, le Dr Russ Harris s'est donné comme mission d'en exposer les grandes lignes à travers un ouvrage illustré. Dans ce livre, il vous enseigne à éviter ce qu'il appelle le "piège du bonheur", c'est-à-dire la quête obsessionnelle du bonheur absolu. Fondées sur les plus récentes recherches en psychologie comportementale, les techniques de mieux-être élaborées par l'auteur sont présentées à l'aide d'illustrations à la fois simples et efficaces. Tout en appuyant ses propos d'exemples éloquentes, le Dr Harris propose une marche à suivre qui vous servira à déterminer si vos pensées valent la peine que vous y attardiez.... Lire la suite Grâce à la pratique des nombreux exercices disséminés tout au long du livre, vous verrez votre stress diminuer et apprendrez à composer plus facilement avec les pensées et les émotions. Un ouvrage stimulant, qui fournit tous les outils pour construire une vie riche et pleine de sens.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Fnac : Petit guide illustré, Le piège du bonheur - Version illustrée, Russ Harris, Bev Aisbett, L'homme Eds De". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous ...

Livre Le piège du bonheur - édition illustrée, Bev Aisbett, Russ (Dr) Harris, Psychologie, Le bonheur à tout prix, vraiment? Et si le prix à payer pour ...

Le bonheur à tout prix, vraiment? Et si le prix à payer pour combler le désir irréaliste d'être constamment heureux était l'anxiété et peut-être même la ...

LE PIÈGE DU BONHEUR ; ÉDITION ILLUSTRÉE

[Lire la suite...](#)