

Se libérer des émotions négatives PDF

Gallo, Latifa



Ceci est juste un extrait du livre de Se libérer des émotions négatives. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Gallo, Latifa
ISBN-10: 9782035879813
Langue: Français
Taille du fichier: 4203 KB

LA DESCRIPTION

Nous sommes traversés en permanence par des émotions négatives qui nous déstabilisent et qui nous font peur. Car nous craignons la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère, et pour éviter d'y être confrontés, nous les refoulons. Mais les émotions même négatives aident à vivre car elles sont la vie. Il ne s'agit ni de les gérer ni de les maîtriser mais bien de les apprivoiser pour s'en libérer et vivre mieux.

Sommaire

Comment fonctionnent les émotions La marque de famille Les émotions innées (la peur, la tristesse, la colère, la joie) Quand les émotions se cachent Les émotions apprises (la pudeur, la honte) Ces émotions qui nous font souffrir : anxiété, angoisse, agressivité, frustration Libérer ses émotions négatives : être à l'écoute, la bienveillance envers soi-même, oser dire ses émotions, pratiquer la pensée positive... Apaiser ses émotions négatives : respirer, se relaxer, méditer ... Que faire des émotions des autres ? ... Lire la suite

Préserver les émotions des enfants

Quand les émotions entrent au bureau De l'utilité d'une psychothérapie Que faire des émotions des autres ?

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Comment libérer ses émotions négatives, stress et anxiété - Tal Schaller ... Comment se Débarrasser d'une Pensée Négative, Obsessive, Indésirable?

Comment se libérer de ses pensées et émotions toxiques pour mieux communiquer. Pour bien communiquer, nous devons nous rappeler ce qu'est la communication.

Un livre utile pour ceux qui souhaitent se libérer et apprivoiser leurs émotions négatives ou suivre une thérapie anxiété, peur, jalousie, honte, colère,...

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

[Lire la suite...](#)