

Mots clés: telecharger Le piège du bonheur pdf, Le piège du bonheur mobi, Le piège du bonheur epub gratuitement, Le piège du bonheur torrent, Le piège du bonheur lire en ligne.

Le piège du bonheur PDF

Russ Harris



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



Auteur: Russ Harris
ISBN-10: 9782266269230
Langue: Français
Taille du fichier: 1557 KB

LA DESCRIPTION

Médecin, psychothérapeute, Russ HARRIS a aidé des milliers de personnes à maîtriser leurs peurs et à acquérir une véritable confiance en soi, grâce aux techniques de la thérapie ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Etes-vous, comme des millions de personnes, tombé dans le piège du bonheur ? Selon l'auteur, notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à intensifier anxiété et dépression. Nous ne faisons alors que fuir nos problèmes au lieu de les apaiser et de les transformer. Grâce à cet ouvrage et à la thérapie ACT, une psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du comportement, composez avec vos émotions douloureuses, surmontez le doute et l'insécurité, construisez-vous une vie riche et pleine de sens !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Médecin, psychothérapeute, Russ HARRIS a aidé des milliers de personnes à maîtriser leurs peurs et à acquérir une véritable confiance en soi, grâce aux ...

Cet ouvrage présente les techniques de la thérapie ACT, une nouvelle psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du ...

8 • Le piège du bonheur outil qui sert souvent à différencier l'homme de l'animal, peut être aussi une source de mirages ou de cauchemars quand on le prend ...

LE PIÈGE DU BONHEUR

[Lire la suite...](#)