

## Comment ne pas se gâcher la vie ? PDF

Stéphanie Hahusseau



*Ceci est juste un extrait du livre de Comment ne pas se gâcher la vie ?. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Stéphanie Hahusseau

ISBN-10: 9782738112767

Langue: Français

Taille du fichier: 1825 KB

## LA DESCRIPTION

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie : " Je ne vauds rien " ; " Personne ne s'intéresse à moi " ; " Je me fais toujours avoir " ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ? A l'origine, il y a sans doute, dans votre enfance, un besoin inassouvi : être aimé, protégé, valorisé. Se met alors en place un schéma de vie, qui, à l'âge adulte, pèse sur vos conduites, vos émotions, vos façons de réagir. C'est ce processus que Stéphanie Hahusseau vous explique dans ce guide pratique : identifier notre schéma de vie et nos besoins affectifs non satisfaits ; apprendre à ne plus en être victime, à soigner nos blessures, et à penser différemment. Un livre très concret, pour partir à la découverte de vous-même et changer de vie. Ancienne interne des hôpitaux, Stéphanie Hahusseau est médecin psychiatre, à Toulouse. Elle est spécialiste de l'étude et du traitement psychothérapeutique des troubles de la personnalité.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

R2sumé et avis sur le livre Comment ne pas se gâcher la vie, de Stephanie Hahusseau qui nous propose des outils pour déconstruire nos schémas précoces.

Lisez « Comment ne pas se gâcher la vie » de Stéphanie Hahusseau avec Rakuten Kobo. D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie : " je ne vaux ...

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ? À l'origine, il y a sans doute, dans votre ...

## COMMENT NE PAS SE GÂCHER LA VIE ?

[Lire la suite...](#)