

Et n'oublie pas d'être heureux PDF

Christophe André



Ceci est juste un extrait du livre de Et n'oublie pas d'être heureux. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Christophe André
ISBN-10: 9782738134110
Langue: Français
Taille du fichier: 1114 KB

LA DESCRIPTION

Le bonheur n'est pas un luxe, mais une nécessité." La psychologie positive a changé pour moi beaucoup de choses. J'ai compris que mon travail ne consiste pas seulement à réparer ce qui est abîmé dans l'esprit et l'âme de mes patients, mais aussi à les aider à se rendre plus heureux et à mieux savourer l'existence. La psychologie positive ne se résume pas à de vagues conseils : ce n'est pas un paravent nous incitant à tourner l'attention vers les aspects heureux et joyeux de l'existence, comme s'il suffisait d'espérer qu'elle soit douce ou de nous efforcer de la voir ainsi à tout prix. C'est plus ambitieux que cela.... Lire la suite À partir de l'étude de ce qui marche bien dans l'esprit, des capacités mentales et émotionnelles qui nous aident à savourer la vie, à résoudre les problèmes, à surmonter l'adversité, il s'agit de travailler à cultiver en nous optimisme, confiance, gratitude, etc. Vivre est une chance. Que nous gâchons bien souvent. Je suis convaincu que le bonheur peut s'apprendre. Pour une raison simple : je l'ai appris moi-même. "

C. André. Christophe André est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Tous ses livres rencontrent un très grand succès, notamment Sérénité, États d'âme, Imparfait, libres et heureux, Vivre heureux ou encore L'Estime de soi.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Coffret numérique - Christophe André - Et n'oublie pas d'être heureux ; Sérénité, Christophe André, Odile Jacob. Des milliers de livres avec la livraison chez ...

Et n'oublions pas d'être heureux - Christophe André - Thérapie Positive - Un abécédaire joyeux et sérieux, pour apprendre à vivre un peu plus heureux.

Ce que vous allez apprendre: Christophe André avoue ne pas être doué pour le bonheur. Le chemin du bonheur s'apprend, il se travaille. Dans le sport nous ...

ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX

[Lire la suite...](#)