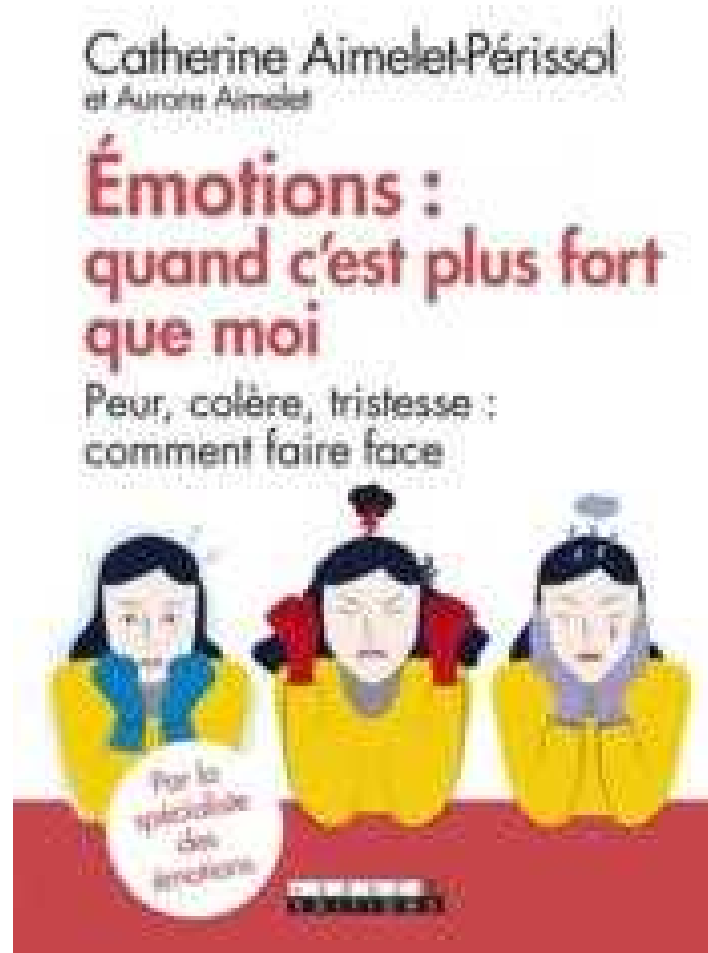


Mots clés: télécharger Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face pdf, Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face mobi, Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face epub gratuitement, Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face torrent, Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face lire en ligne.

---

## Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face PDF

Aimelet-Perissol, Catherine ; Aimelet, Aurore



*Ceci est juste un extrait du livre de Émotions : quand c'est plus fort que moi ; peur, colère, tristesse : comment faire face. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Aimelet-Perissol, Catherine ; Aimelet, Aurore

ISBN-10: 9791028503154

Langue: Français

Taille du fichier: 3134 KB

## LA DESCRIPTION

Accepter et comprendre ses émotions, pour être plus en phase avec les autres et avec soi. Apprendre à " gérer " ses émotions, voilà un impératif communément admis pour qui voudrait réussir socialement, professionnellement, et surtout pour ceux qui voudraient moins souffrir. Car oui, certaines émotions sont douloureuses ; elles bouleversent le corps, le secouent. Et si ce n'était pas plutôt l'inverse qu'il fallait faire ? Plutôt que de vouloir à tout prix gérer ses émotions, ne serait-ce pas plus profitable d'apprendre à les accepter et à les apprivoiser plutôt qu'à les nier ? Ce livre, qui s'appuie sur les dernières découvertes en neurosciences, invite à une nouvelle lecture de l'émotion. Changer de point de vue nous permettra d'adopter de nouveaux comportements, plus fidèles à nous-mêmes et plus respectueux dans notre relation aux autres. A la clé, une meilleure compréhension de notre fonctionnement et une vie plus épanouie.... Lire la suite Qu'est-ce qu'une émotion ? Et comment fonctionne-t-elle d'un point de vue psychologique et biologique ? Pourquoi est-ce si difficile d'apprendre à gérer ses émotions ? Et si la clé était de les accepter ? Mais comment ? Un livre indispensable et bienveillant pour faire de sa vulnérabilité une véritable force.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Émotions : quand c'est plus fort que moi ... Emotions : quand c'est plus fort que moi - Peur, colère, tristesse : comment faire face . 17,00 € Emotions ...

Co-auteure avec Aurore Aimelet de Emotions : quand c'est plus fort que moi. Peur, colère, tristesse : comment faire face ? aux éditions Leducs. Category

Comment être plus fort ... Ce n'est pas parce que vous quittez le lieu que vous ne comptez pas faire face au ... à la tristesse ou la colère . Quand vous ...

**ÉMOTIONS : QUAND C'EST PLUS FORT QUE MOI ; PEUR, COLÈRE, TRISTESSE :  
COMMENT FAIRE FACE**

[Lire la suite...](#)