

Changer... en mieux PDF

Michel Lejoyeux



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



Auteur: Michel Lejoyeux
ISBN-10: 9782259213912
Langue: Français
Taille du fichier: 3940 KB

LA DESCRIPTION

En période électorale, nous sommes investis du pouvoir de changer le gouvernement, la société, le monde ! Mais pour vivre mieux, si l'on pensait d'abord à se changer soi-même. Devenir plus sportif ou plus séduisant, arrêter de boire ou de jouer au casino, cesser de se disputer avec son conjoint, quitter un travail sans intérêt, etc. Ces nouvelles vies, y avez-vous déjà pensé ? Les désirez-vous ? Et surtout, en êtes-vous seulement capable ? Oui, répond le professeur Michel Lejoyeux, qui identifie ici les dix leviers du changement et les moyens pratiques de les utiliser. Pour nous aider à sortir de la routine, à oser sans peurs ni regrets des expériences nouvelles, il s'appuie sur des histoires extraordinaires et sur les modèles les plus récents de psychologie psychanalytique, cognitive et motivationnelle. Des tests et exercices pratiques viennent aider le candidat au renouveau à mesurer son aptitude à la nouveauté et à identifier ses blocages. Le changement est une nécessité pour surmonter les... Lire la suite crises et vivre mieux. Mais aussi - la biologie du cerveau le prouve -, c'est un plaisir ! Spécialiste des comportements addictifs, Michel Lejoyeux est professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris-7. Il préside la Société française d'alcoologie et dirige les services de psychiatrie et d'addictologie des hôpitaux Bichat et Maison-Blanche. Il a publié divers ouvrages destinés à un public spécialiste (Alcoolisme et Psychiatrie, Masson, 2003) ou au grand public (Le Nouveau Malade imaginaire, Hachette Littératures, 2004, Du plaisir à la dépendance, La Martinière, 2007 et Les Secrets de nos comportements, Plon, 2009).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Vite ! Découvrez Changer... en mieux ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

De très nombreux exemples de phrases traduites contenant "changer pour le mieux" - Dictionnaire anglais-français et moteur de recherche de traductions anglaises.

Changer en mieux. 325 likes. Coaching personnel et professionnel, pour vous accompagner dans vos démarches de développement et de transition.

CHANGER... EN MIEUX

[Lire la suite...](#)