

Le decodeur des emotions PDF

Yves-Alexandre Thalmann



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



Auteur: Yves-Alexandre Thalmann

ISBN-10: 9782754053822

Langue: Français

Taille du fichier: 4710 KB

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce que l'émotion ? Pourquoi vivons-nous des émotions ? A quoi servent les émotions ? Peut-on contrôler nos émotions ? Comment réagir face aux émotions des autres ?... Lire la suiteLa maîtrise de soi, et donc de ses émotions, semble être le mot d'ordre qui prévaut encore de nos jours. Pourtant, depuis la fin des années quatre-vingt, l'Intelligence Emotionnelle, un courant de la psychologie, vise à réhabiliter les émotions : elles ne sont pas si irrationnelles qu'il n'y paraît ! Au contraire, elles répondent à une logique bien rôdée, de même qu'elles ont une grande utilité dans notre vie, autant personnelle que sociale. Une fois réconciliés avec elles, nous pouvons les vivre et les exprimer de manière respectueuse et satisfaisante pour nous et nos interlocuteurs. Nous pouvons même avoir une prise sur elles et apprendre à les gérer de façon constructive. Tel est le projet de l'Intelligence émotionnelle ! Nous réconcilier avec nos émotions, afin de nous apprendre à nous en servir plutôt que de les subir. Et tel est également l'objectif de ce petit livre : vous donner les clés pour comprendre les émotions, les vôtres et celles des autres, et y faire face de manière constructive.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Nos émotions jugées "gênantes" et "négatives" sont les boussoles de notre vie. Apprendre à écouter nos émotions est indispensable dans notre quête du bonheur.

Découvrez Le décodeur des émotions - Développez votre intelligence émotionnelle le livre de Yves-Alexandre Thalmann sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet ...

Critiques, citations, extraits de Le décodeur des émotions de Yves-Alexandre Thalmann. Ecriture claire et accessible pour tous, ce petit livre sur les émotio...

LE DÉCODEUR DES ÉMOTIONS

[Lire la suite...](#)