

L'agilité émotionnelle PDF

Susan David



Ceci est juste un extrait du livre de L'agilité émotionnelle. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Susan David
ISBN-10: 9782290159057
Langue: Français
Taille du fichier: 4419 KB

LA DESCRIPTION

L'agilité émotionnelle est l'alternative au modèle de la pensée positive : c'est la capacité à accueillir et à accepter nos émotions pour en tirer parti afin d'aller de l'avant. Il ne s'agit donc pas de rejeter toute pensée négative mais, au contraire, d'apprendre à les écouter pour déterminer ce qui ne va pas, puis de les transformer pour mieux prendre les virages de la vie et atteindre nos buts. L'agilité émotionnelle permet de s'adapter plus facilement et de mieux vivre les changements ainsi que les aléas de la vie. C'est un vecteur de bien-être et de dépassement de soi.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

L'agilité émotionnelle est cette capacité à comprendre nos états émotionnels, surtout les plus « négatifs », pour en sortir plus rapidement, à en tirer ...

Achetez L'agilité Émotionnelle - L'art D'accueillir Les Émotions Et De Les Transformer de Suzan David Format Beau livre au meilleur prix sur Rakuten. Profitez de l ...

Découvrez L'agilité émotionnelle - Accueillir ses émotions et les transformer le livre de Susan David sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million ...

L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

[Lire la suite...](#)