

Comment ne pas se gâcher la vie ? PDF

Stéphanie Hahusseau



Ceci est juste un extrait du livre de Comment ne pas se gâcher la vie ?. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Stéphanie Hahusseau

ISBN-10: 9782738112767

Langue: Français

Taille du fichier: 1825 KB

LA DESCRIPTION

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie : " Je ne vauds rien " ; " Personne ne s'intéresse à moi " ; " Je me fais toujours avoir " ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ? A l'origine, il y a sans doute, dans votre enfance, un besoin inassouvi : être aimé, protégé, valorisé. Se met alors en place un schéma de vie, qui, à l'âge adulte, pèse sur vos conduites, vos émotions, vos façons de réagir. C'est ce processus que Stéphanie Hahusseau vous explique dans ce guide pratique : identifier notre schéma de vie et nos besoins affectifs non satisfaits ; apprendre à ne plus en être victime, à soigner nos blessures, et à penser différemment. Un livre très concret, pour partir à la découverte de vous-même et changer de vie. Ancienne interne des hôpitaux, Stéphanie Hahusseau est médecin psychiatre, à Toulouse. Elle est spécialiste de l'étude et du traitement psychothérapeutique des troubles de la personnalité.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

R2sumé et avis sur le livre Comment ne pas se gâcher la vie, de Stephanie Hahusseau qui nous propose des outils pour déconstruire nos schémas précoces.

Lisez « Comment ne pas se gâcher la vie » de Stéphanie Hahusseau avec Rakuten Kobo. D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie : " je ne vaux ...

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ? À l'origine, il y a sans doute, dans votre ...

COMMENT NE PAS SE GÂCHER LA VIE ?

[Lire la suite...](#)