

Et n'oublie pas d'être heureux PDF

Christophe André



Ceci est juste un extrait du livre de Et n'oublie pas d'être heureux. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Christophe André
ISBN-10: 9782738134110
Langue: Français
Taille du fichier: 1114 KB

LA DESCRIPTION

Le bonheur n'est pas un luxe, mais une nécessité." La psychologie positive a changé pour moi beaucoup de choses. J'ai compris que mon travail ne consiste pas seulement à réparer ce qui est abîmé dans l'esprit et l'âme de mes patients, mais aussi à les aider à se rendre plus heureux et à mieux savourer l'existence. La psychologie positive ne se résume pas à de vagues conseils : ce n'est pas un paravent nous incitant à tourner l'attention vers les aspects heureux et joyeux de l'existence, comme s'il suffisait d'espérer qu'elle soit douce ou de nous efforcer de la voir ainsi à tout prix. C'est plus ambitieux que cela.... Lire la suite À partir de l'étude de ce qui marche bien dans l'esprit, des capacités mentales et émotionnelles qui nous aident à savourer la vie, à résoudre les problèmes, à surmonter l'adversité, il s'agit de travailler à cultiver en nous optimisme, confiance, gratitude, etc. Vivre est une chance. Que nous gâchons bien souvent. Je suis convaincu que le bonheur peut s'apprendre. Pour une raison simple : je l'ai appris moi-même. "

C. André. Christophe André est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Tous ses livres rencontrent un très grand succès, notamment *Sérénité*, *Etats d'âme*, *Imparfait*, *libres et heureux*, *Vivre heureux* ou encore *L'Estime de soi*.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Coffret numérique - Christophe André - Et n'oublie pas d'être heureux ; Sérénité, Christophe André, Odile Jacob. Des milliers de livres avec la livraison chez ...

Et n'oublions pas d'être heureux - Christophe André - Thérapie Positive - Un abécédaire joyeux et sérieux, pour apprendre à vivre un peu plus heureux.

Ce que vous allez apprendre: Christophe André avoue ne pas être doué pour le bonheur. Le chemin du bonheur s'apprend, il se travaille. Dans le sport nous ...

ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX

[Lire la suite...](#)