

Protéger son soi pour vivre pleinement PDF

Alain Braconnier



Ceci est juste un extrait du livre de Protéger son soi pour vivre pleinement. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Alain Braconnier
ISBN-10: 9782738124180
Langue: Français
Taille du fichier: 2573 KB

LA DESCRIPTION

Prendre soin de soi ne va pas de soi ! Bien que nous cherchions à vivre le mieux possible, pourquoi parfois le faisons-nous si mal ? Nous ne connaissons pas l'étendue de nos ressources intérieures. Nous savons que notre esprit peut disposer de forces qui sont en nous pour nous protéger des difficultés de la vie. Mais de quelles forces s'agit-il ? En quoi permettent-elles de prendre soin de soi ? Trésors souvent enfouis à l'insu de notre conscience, ces forces sont pourtant là pour enrichir notre vie. Mobiliser ses forces intérieures, s'appuyer sur tout ce que nous avons profondément en nous est indispensable pour affronter la vie, aimer et aider les autres, réussir, et ne plus se laisser maltraiter ni se maltraiter soi-même. Devenir suffisamment fort, c'est se donner les moyens d'avancer en confiance. Tel est l'enjeu de ce nouveau livre....

Lire la suite Alain Braconnier est psychiatre, psychologue, psychanalyste, ancien directeur de l'Association de santé mentale du xiii^e arrondissement de Paris, consultant au CHU de la Pitié-Salpêtrière, il enseigne à l'Ecole des psychologues praticiens. Il est notamment l'auteur de grands succès comme Mère et Fils, Les Filles et les Pères, ou encore Petit ou Grand Anxieux.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Protéger son soi pour vivre pleinement. ... Nous savons que notre esprit peut disposer de forces qui sont en nous pour nous protéger des difficultés de la vie.

Prendre soin de soi ne va pas de soi ! Bien que nous cherchions à vivre le mieux possible, pourquoi parfois le faisons-nous si mal ? Nous ne connaissons pas l ...

Protéger son soi: pour vivre pleinement - Ebook written by Alain Braconnier. Read this book using Google Play Books app on your PC, android, iOS devices. Download ...

PROTÉGER SON SOI POUR VIVRE PLEINEMENT

[Lire la suite...](#)