

Catherine Aimelet-Périssol
et Aurélie Aimelet

Émotions : quand c'est plus fort que moi

Peur, colère, tristesse :
comment faire face



Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face

Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet

Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet

 [Télécharger Emotions : quand c'est plus fort que moi : Pe ...pdf](#)

 [Lire en ligne Emotions : quand c'est plus fort que moi : ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet

192 pages

Présentation de l'éditeur

Ah ! Qu'il serait doux de parvenir à « gérer » vos émotions... De canaliser ce trop-plein de sentiments quand il déborde. De ne plus vous effondrer à la moindre contrariété, monter dans les tours quand la frustration surgit. Oui, la vie serait belle... si vous n'étiez pas si émotif.

Fausse bonne idée ! L'émotion est un signal d'alarme. Et mieux vaut essayer d'appivoiser ce qui se passe dans le corps et dans la tête plutôt que de tenter désespérément de l'éviter, le contrôler ou encore se raisonner. Ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences, invite à une nouvelle lecture de l'émotion. Changer de point de vue vous permettra de mieux comprendre votre fonctionnement et d'adopter de nouveaux comportements, plus respectueux de vous-même.

À la clé, l'apaisement.

- Qu'est-ce qu'une émotion ? Quelles sont ses causes ? Ses conséquences biologiques, psychologiques ?
- Peut-on canaliser sa peur, sa colère, sa tristesse ?
- N'est-il pas préférable de faire la paix avec ce qui se passe en soi ?
- Que faire en cas de tsunami émotionnel ?

Un livre indispensable et bienveillant pour faire de son émotivité une force. Biographie de l'auteur Catherine Aimelet-Périssol, médecin et psychothérapeute reconnue, est l'auteure de nombreux ouvrages de référence dont 'Comment apprivoiser son crocodile'.

Download and Read Online Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet #6G9YKFL841X

Lire Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet pour ebook en ligne Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet à lire en ligne. Online Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet ebook Téléchargement PDF Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet Doc Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet Mobipocket Emotions : quand c'est plus fort que moi : Peur, colère, tristesse : comment faire face par Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet EPub
6G9YKFL841X6G9YKFL841X6G9YKFL841X