

Livre

Auteur(s) : Filliozat, Isabelle (Auteur)

Titre(s) : Que se passe-t-il en moi ? [Texte imprimé] : mieux vivre ses émotions au quotidien / Isabelle Filliozat.

Editeur(s) : impr. en Espagne) ; Vanves : Marabout, DL 2019.

Collection(s) : (Poche Marabout : développement personnel).

Résumé : Vous vous énervez sans raison ' Vous êtes lassés des disputes qui secouent votre couple ' Vous avez du mal à vous affirmer devant votre patron ' Vous ne savez pas dire non ' Vous vous sentez fatigué, dépressif ' Insensible ou trop sensible, vous ne savez pas gérer vos émotions. Apprenez à vous en libérer en les libérant. Voici un véritable guide, ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir, en vivant librement selon votre cœur. Les clés de votre succès social et professionnel ' L'aisance, la clarté, l'authenticité dans les relations. Les clés de la réussite de votre couple et de votre famille ' La communication, la sincérité, l'intimité des sentiments. Les clés de votre bonheur ' La guérison du passé, le courage d'être vous-même, de trouver votre voie.

Notes : Bibliogr. 293-296.

Sujet(s) : Emotions Communication ** Aspect psychologique



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	152.4 FIL	Prêt normal	Sorti	06/06/2023	