

(Free) File size: 27.Mb

Chasser la dprime... et profiter de la vie



Par Claude Marc Aubry
DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #284664 dans eBooksPubli le: 1998-01-01Sorti le: 2015-12-17Format: Ebook Kindle

(Free) Chasser la dprime... et profiter de la vie

Par Claude Marc Aubry : Chasser la dprime... et profiter de la vie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Chasser la dprime... et profiter de la vie:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurAprs avoir dmontr combien il est important de comprendre notre fonctionnement comportemental, tant sur le plan motionnel que sentimental, l'auteur nous apprend aussi comment il est possible par un travail de dveloppement personnel ou d'analyse rationnelle de gurir la peine, la tristesse ou la peur, de retrouver la joie de vivre et de rire. Copyright Electre Prsentation de l'diteurAprs avoir dmontr combien il est important de comprendre notre fonctionnement comportemental, tant sur le plan motionnel que sentimental, l'auteur nous apprend aussi comment il est possible par un travail de dveloppement personnel ou d'analyse rationnelle de gurir la peine, la tristesse ou la peur, de retrouver la joie de vivre et de rire. Copyright Electre Quatrime de couvertureIl est pratiquement impossible de dater le dbut d'une dpression, car l'vnement apparemment dclencheur - une rupture sentimentale ou bien encore un dcs - peut

n'tre que la goutte d'eau qui aura fait dborder le vase. Souvent, la dprime tait dj installe et la dpression couvait depuis des annes. Apprenons donc comprendre son processus et, surtout, la mthode pour s'en sortir !

Pour cela l'auteur nous invite, au travers des pensees vieilles comme le monde de nos anciens sages et philosophes (Platon, Euripide, Epicette, W. James, J.-P. Sartre...) une rflexion sur nos vrais besoins. Claude-Marc Aubry nous dmontre combien il est important de comprendre notre fonctionnement comportemental - tant sur le plan motionnel que sentimental -, et nous invite mditer sur la ddefinition du mot amour travers entre autres les pensees de Khalil Gibran, faisant sienne la thse de Spinoza qui dit que l'amour vrai nous apporte la joie, alors qu'une fausse histoire d'amour nous prpare la dprime et, plus encore, la dpression. Dans ce livre nous apprenons aussi comment il est possible par un travail de dveloppement personnel ou d'analyse rationnelle de gurir la peine, la tristesse ou la peur, et de retrouver la joie de vivre et de rire...