

(Download pdf ebook) File size: 60.Mb

# J'arrête d'avoir peur !: 21 jours pour changer



Par Emmanuel Ballet de Coquereaumont  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks |  
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #7098 dans eBooksPubli le: 2014-04-30Sorti le: 2014-04-30Format: Ebook KindleNombre d'articles: 1

(Download pdf ebook) J'arrte d'avoir peur !: 21 jours pour changer

**Par Emmanuel Ballet de Coquereaumont :**  
**J'arrte d'avoir peur !: 21 jours pour changer** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised J'arrte d'avoir peur !: 21 jours pour changer:

 Download

 Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurPour gurir de nos peurs!Peur de l'autre, peur de l'chec, peur de s'exprimer, peur des araignes, peur de perdre l'amour... Accessible et tay de tmoignages mouvants de patients, cet ouvrage mle de faon innovante les approches analytiques de la peur (clairer et comprendre les origines de nos peurs) et les approches comportementalistes (apprendre dominer nos peurs en les affrontant rgulirement). Il rpond des questions fondamentales: quelles place et fonction occupent les peurs dans notre monde psychique? Quelles facettes essentielles de notre tre dissimulent-elles? Quels messages peuvent-elles nous dlivrer? Et enfin, comment s'en librer?Grce des outils prouvs et ludiques (mditations, rituels et exercices), vous saurez dcrypter vos peurs pour mieux les apprivoiser.Prsentation de l'diteurPour gurir de nos peurs!Peur de l'autre, peur de l'chec, peur de s'exprimer, peur des araignes, peur de perdre l'amour... Accessible et tay de tmoignages mouvants de patients, cet ouvrage mle de faon innovante les approches analytiques de la peur (clairer et comprendre les origines de nos peurs) et les approches comportementalistes (apprendre dominer nos peurs en les affrontant rgulirement). Il rpond des questions fondamentales: quelles place et fonction occupent les peurs dans notre monde psychique? Quelles facettes essentielles de notre tre dissimulent-elles? Quels messages peuvent-elles nous dlivrer? Et enfin, comment s'en librer?Grce des outils prouvs et ludiques

(méditations, rituels et exercices), vous saurez décrypter vos peurs pour mieux les apprivoiser. Biographie de l'auteur Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont sont psycho-praticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus de l'enfant intérieur, dans la lignée des travaux d'Alice Miller et de John Bradshaw et créateurs de la Méthode Coeur d'enfant` depuis 1990. Ils sont également formateurs, conférenciers et auteurs au Seuil et chez Albin Michel.