

[Free] File size: 35.Mb

# L'auto-manipulation

Christophe CARRÉ

## L'auto- manipulation

Comment ne plus faire soi-même  
son propre malheur



AYROLLES

Collection Communication consciente

 Download

 Read Online

*Par Christophe Carr*

*ePub | \*DOC | audiobook | ebooks |  
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les  
ventes : #72689 dans eBooksPubli le:  
2012-09-20Sorti le: 2012-09-  
20Format: Ebook Kindle

[Free] L'auto-manipulation

**Par Christophe Carr : L'auto-  
manipulation** before purchasing it in  
order to gage whether or not it would be  
worth my time, and all praised L'auto-  
manipulation:

### Description :

Prsentation de l'diteurPour en finir avec ces schmas toxiques qui nous pourrissent la vie"Elle ne m'a pas regard parce qu'elle ne m'aime pas." "a n'a pas march, c'est de ma faute !" "Je dois m'efforcer de faire plaisir aux autres." S'il vous est dj arriv de penser ainsi, peut-tre tes-vous sujet l'auto-manipulation.Croire que nous savons ce que l'autre pense, s'attribuer la responsabilit de tout vnement, ou exiger de soi des attitudes irrprochables, relve en effet de procds auto-manipulatoires. Notre mental et nos motions nous tendent continuellement des pignes dans lesquels nous tombons volontiers faute de percevoir clairement la ralit. Ainsi nous passons matres dans l'art de nous rendre la vie impossible. Comment ne plus faire soi-mme son propre malheur ?Cet ouvrage nous invite d'abord prendre du recul pour ne plus confondre les faits, nos opinions et nos sentiments. En prenant peu peu conscience de nos habitudes et de nos automatismes nous deviendrons ensuite capables de les contrer. Au programme : s'entrainer au non-jugement, dvelopper son sens de l'observation, accueillir ses motions ngatives, s'attendre au meilleur plutt qu'au pire...Prsentation de l'diteurPour en finir avec ces schmas toxiques qui nous pourrissent la vie"Elle ne m'a pas regard parce qu'elle

ne m'aime pas." "a n'a pas march, c'est de ma faute !" "Je dois m'efforcer de faire plaisir aux autres." S'il vous est dj arriv de penser ainsi, peut-tre tes-vous sujet l'auto-manipulation. Croire que nous savons ce que l'autre pense, s'attribuer la responsabilite de tout vnement, ou exiger de soi des attitudes irrprochables, relve en effet de procds auto-manipulatoires. Notre mental et nos motions nous tendent continuellement des pignes dans lesquels nous tombons volontiers faute de percevoir clairement la ralit. Ainsi nous passons matres dans l'art de nous rendre la vie impossible. Comment ne plus faire soi-mme son propre malheur ? Cet ouvrage nous invite d'abord prendre du recul pour ne plus confondre les faits, nos opinions et nos sentiments. En prenant peu peu conscience de nos habitudes et de nos automatismes nous deviendrons ensuite capables de les contrer. Au programme : s'entrainer au non-jugement, dvelopper son sens de l'observation, accueillir ses motions ngatives, s'attendre au meilleur plutt qu'au pire... Biographie de l'auteur Christophe Carr est mdiateur professionnel et consultant. Il intervient sur des missions d'amlioration du climat relationnel, de coaching de mobilisation d'quipe et de formation. Il est spcialiste du thme de la manipulation et directeur de la collection Communication consciente chez Evrolles.