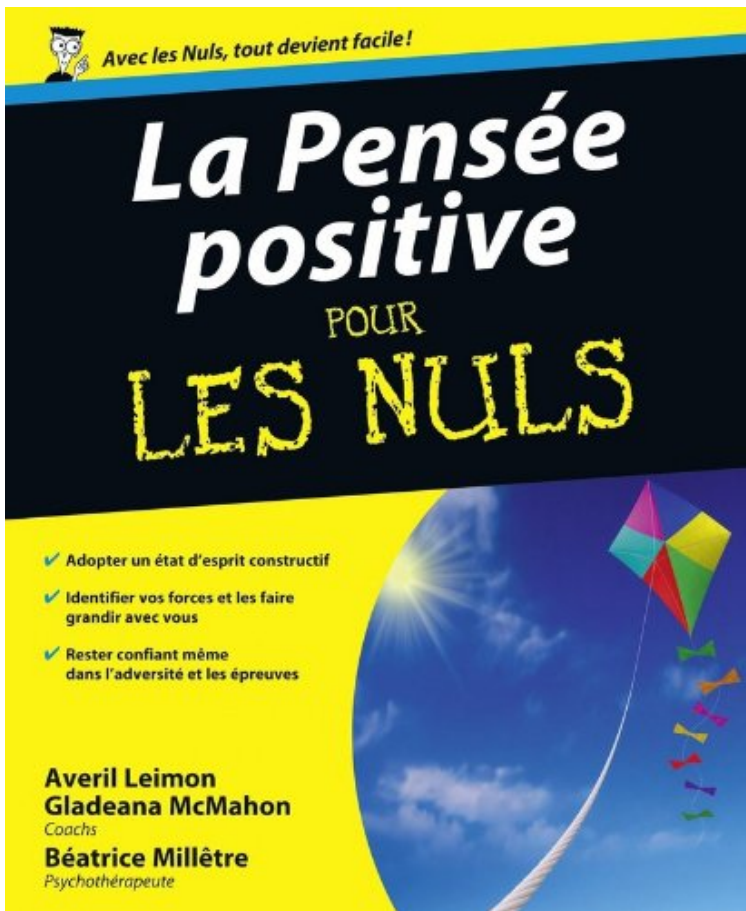


[Ebook pdf] File size: 55.Mb

La pense positive pour les nuls



Par Averil Leimon, Gladeana McMahon
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #121277 dans eBooksPubli le: 2010-12-17Sorti le: 2010-12-17Format: Ebook Kindle

[Ebook pdf] La pense positive pour les nuls

Par Averil Leimon, Gladeana McMahon : La pense positive pour les nuls before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La pense positive pour les nuls:

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurApprenez rendre votre vie souriante !Pourquoi la vie semble sourire certains quand d'autres font dsesprment grise mine ? La cl rside dans l'approche de la psychologie ou plus simplement de la pense positive.Loin des approches habituelles et historiques de la psychologie qui explorent l'tre humain dans ses comportements les plus sombres (dpression, anxit, psychose, etc.), la psychologie positive est une cole de pense oriente vers le dveloppement personnel et le changement social. Trois dimensions y sont valorises pour leurs composants favorables au bonheur : les motions et experiences subjectives positives, le caractre et les comportements associs, les organisations sociales et les valeurs appliques. La psychologie positive s'intresse ainsi ce qui arrime l'individu sa vie et au monde. Elle presente en cela des affinités avec certaines psychothrapies, comme la logothrapie (thrapie par le sens), les TCC (Thrapies Cognitives et Comportementales) ou encore la gestion des motions, et s'est rapidement dveloppe, dans le monde entier, ces dix dernires annes.DansLa Pense positive pour les Nuls,les lecteursdcouvriront toutes les informations sur les origines de cette posture thrapeutique, les aspects thoriques, mais aussi et surtout la pratique et les resultats de la psychologie positive. Comment comprendre ce qui vous atteint ? Comment aiguiser vos motions positives ? Et comment utiliser la pense positive pour russir dans sa vie personnelle et professionnelle ? Autant de questions auxquelles chacun aimerait pouvoir rpondre pour rebondir et aller bien

!ExtraitExtrait de l'introduction Vous avez sans doute entendu parler de la psychologie positive parce qu'on lui fait actuellement beaucoup de publicité. Pour la première fois, la science a tenté de répondre aux questions concernant ce qui nous rend heureux, ce qui fait qu'une vie est belle et la façon dont on peut accroître ses motifs de satisfaction, toutes questions qui intéressent la plupart d'entre nous. Jadis, vous pouviez penser que la psychologie était une discipline trop complexe, dont le jargon ne vous était pas immédiatement accessible. Or, l'un des principaux arguments en faveur de la psychologie positive est qu'elle est facile à comprendre, que l'on obtient grâce elle des résultats rapides et que chacun de nous peut commencer à la mettre en pratique. A propos de ce livre Ce livre s'appuie sur un grand nombre de recherches approfondies. Les psychologues font, dans ce domaine, des découvertes chaque jour plus tonnantes. Aussi, on a beau chercher se mettre à jour le plus possible, de nouvelles idées et applications surgissent constamment, qui viennent enrichir nos connaissances. Notre intention est de vous donner ce qui est, pour vous, vraiment important : des idées qui peuvent modifier votre échelle d'évaluation de ce qui constitue la satisfaction et le bonheur. Nous avons de temps en temps mentionné le nom de certaines théories, citons telle recherche afin que vous puissiez connaître l'origine des concepts et constater que les idées que nous vous présentons ont bien été testées : elles valent vraiment la peine d'être mises en pratique. Beaucoup de chercheurs ont travaillé dans ce champ et nous leur sommes redevables d'une immense reconnaissance. Nous espérons que vous trouverez les idées de ce livre intéressantes et utiles, mais cela ne suffira pas à transformer votre univers. Ce qu'il faut avant tout, c'est changer votre comportement. Nous sommes très pratiques et notre but est de vous proposer surtout des actes à accomplir pour changer votre vie. Alors, si vous avez envie de découvrir comment prendre plaisir à vivre, comment vous engager plus profondément et en utilisant au mieux vos forces, comment faire de votre existence quelque chose de vraiment bien et, au final, de laisser de vous plus qu'un simple souvenir, ce livre est exactement ce qu'il vous faut pour commencer. Présentation de l'auteur Apprenez à rendre votre vie souriante ! Pourquoi la vie semble sourire certains quand d'autres font désespérément grise mine ? La clé réside dans l'approche de la psychologie ou plus simplement de la pensée positive. Loin des approches habituelles et historiques de la psychologie qui explorent l'être humain dans ses comportements les plus sombres (dépression, anxiété, psychose, etc.), la psychologie positive est une école de pensée orientée vers le développement personnel et le changement social. Trois dimensions y sont valorisées pour leurs composantes favorables au bonheur : les émotions et expériences subjectives positives, le caractère et les comportements associés, les organisations sociales et les valeurs appliquées. La psychologie positive s'intéresse ainsi à ce qui arrime l'individu à sa vie et au monde. Elle présente en cela des affinités avec certaines psychothérapies, comme la logothérapie (thérapie par le sens), les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) ou encore la gestion des émotions, et s'est rapidement développée, dans le monde entier, ces dix dernières années. Dans La Pensée positive pour les Nuls, les lecteurs découvriront toutes les informations sur les origines de cette posture thérapeutique, les aspects théoriques, mais aussi et surtout la pratique et les résultats de la psychologie positive. Comment comprendre ce qui vous atteint ? Comment aiguïser vos émotions positives ? Et comment utiliser la pensée positive pour réussir dans sa vie personnelle et professionnelle ? Autant de questions auxquelles chacun aimerait pouvoir répondre pour rebondir et aller bien !