



## **Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience

*Dominique Page, Gaëtan Cousin*

**Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience** Dominique Page, Gaëtan Cousin

 [Télécharger Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre l ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience** Dominique Page, Gaëtan Cousin

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

Comment acquérir, et conserver, le bien-être émotionnel ?

Face au stress au travail, au découragement qu'on peut ressentir face à un problème qui dure ou à un conflit familial, voici un livre, clair et précieux, qui vous aidera dans votre vie de tous les jours à trouver et à conserver votre équilibre intérieur, sans vous laisser déstabiliser ni miner par les contrariétés, les difficultés ou la peur.

La pleine conscience est une méthode qui permet, moyennant un peu d'entraînement et quelques exercices bien ciblés, de faire la paix avec soi-même en agissant sur ses humeurs. Comment en profiter au maximum dans son quotidien ? Tel est l'objectif ultime de cet ouvrage.

Une présentation claire et lumineuse des 9 clés qui permettront à chacun d'entre nous d'améliorer son bien-être émotionnel et de cultiver les émotions plaisantes et prosociales !

« Beaucoup de nos souffrances viennent de notre regard sur l'existence : focalisés et aspirés par nos malheurs, nous en oublions de prendre conscience de nos bonheurs, et de les savourer, quoi qu'il arrive. Cet ouvrage fort et bienveillant va nous aider à mieux vivre chaque instant de notre vie, qu'il soit heureux ou douloureux. À cultiver force intérieure, discernement et sérénité. Ce qui va tout changer... »

Christophe André

Gaëtan Cousin est chercheur, docteur en psychologie et clinicien. À côté de ses activités de recherche, notamment au département de psychiatrie de l'Université d'Oxford en Angleterre, il exerce dans une clinique privée en Suisse.

Dominique Page est psychothérapeute et docteure en psychologie. Elle partage son temps entre ses enseignements à l'Université de Fribourg et son cabinet privé. Elle est notamment l'auteur de *Borderline. Retrouver son équilibre*.

Download and Read Online **Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience** Dominique Page, Gaëtan Cousin #XCVPZNBUEH1M

Lire Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin pour ebook en ligneLe bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin à lire en ligne.Online Le bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin ebook Téléchargement PDFLe bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin DocLe bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin MobipocketLe bien-être émotionnel: 9 clés pour vivre la pleine conscience par Dominique Page, Gaëtan Cousin EPub

**XCVPZNBUIH1MXCVPZNBUIH1MXCVPZNBUIH1M**