

Livre

**Auteur(s)** : Jackson Brown, Freddy (Auteur) ;Lécuyer, Philippe (1967-...) (Traducteur) ;Monestès, Jean-Louis (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** : Oser vivre sa vie / Dr Freddy Jackson Brown ; traduit de l'anglais par Philippe Lécuyer ; préface de Jean-Louis Monestès.

**Editeur(s)** : Paris : La Martinière, 2014.

**Autres** : 1 vol. (317 p.) . 22 x 15 cm

**Résumé** : Ce guide se fonde sur les principes de l'ACT (Thérapie de l'acceptation et de l'engagement) en vogue dans les pays anglo-saxons, centrés sur le contact avec le moment présent et l'acceptation de ses sentiments, de ses pensées et de ses émotions. Des études de cas et des exercices pratiques prolongent cet ouvrage.

**Notes** : Bibliogr. Index.

**Sujet(s)** : Thérapie d'acceptation et d'engagement ;Réalisation de soi

\*\* Guides pratiques et mémentos



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 BRO	Prêt normal	Sorti	Ploufragan
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 JAC	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---