Livre

Auteur(s) : Anselem, Bernard (Auteur)
Titre(s) : Ces émotions qui nous dirigent : comprendre nos émotions, cultiver ce qui nous renforce, optimiser nos choix de vie / Dr Bernard Anselem.
Editeur(s) : Monaco : Alpen éditions, 2021.
Collection(s) : (C'est naturel, c'est ma santé).
Autres : 1 vol. (263 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 16 cm
Résumé : L'étude montre comment les émotions peuvent venir perturber la vie de chacun en se manifestant par du dégoût, de la jalousie, de la culpabilité, etc. L'individu est ainsi contraint de tenter de contrôler ce qui peut les faire ressurgir plus violemment sous la forme d'angoisses ou de déprime. Des conseils pour savoir comment améliorer son bien-être, son rapport à soi et aux autres. ©Electre 2022.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Emotions ;Réalisation de soi ;Relations humaines

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 ANS	Prêt normal	Disponible	Ploufragan