

Livre

Auteur(s) : Clair, Anne-Hélène (1982-...) (Auteur) ;Trybou, Vincent (Auteur)

Titre(s) : Devenez votre propre psy : une neuroscientifique, un thérapeute : théorie et pratique pour contrôler votre cerveau / Anne-Hélène Clair, Vincent Trybou.

Editeur(s) : Paris : Allary éditions, 2021.

Autres : 1 vol. (394 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : Présentation des outils les plus adaptés pour comprendre le fonctionnement du cerveau et maîtriser ses émotions. Respectivement docteur en neurosciences et psychothérapeute, les auteurs proposent des techniques utilisées par les professionnels pour intervenir positivement sur les mécanismes cérébraux, calmer les émotions virulentes et transformer les pensées négatives. ©Electre 2022.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Emotions ;Réalisation de soi ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	152.4 CLA	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux