

Livre

Auteur(s) : Dupont, Marie-Estelle (Auteur)

Titre(s) : Se libérer de son moi toxique : arrêtez d'avoir peur et allez de l'avant ! / Marie-Estelle Dupont,...

Editeur(s) : Paris : Larousse, 2017.

Autres : 1 vol. (220 p.) . 22 cm

Résumé : Vous n'avez qu'une vie et elle n'appartient qu'à vous. Rien ne vous oblige à la subir. Mauvaise image de soi, complexe d'infériorité dû aux influences familiales, influence d'un parent négatif, tout cela forme notre moi toxique qui nous piège, nous fait faire de mauvais choix, pollue notre présent et peut boucher notre avenir... Mais alors comment s'en libérer pour décider de vivre pleinement ? L'auteur, psychologue et thérapeute confirmée, vous aidera à faire un bilan et vous donnera les clés d'une détox émotionnelle réussie grâce à cet essai enrichi de nombreux témoignages et d'exercices. Vous serez en mesure de vous prendre en main en étant à l'écoute de vos besoins corporels, de vos émotions et en pratiquant la méditation pleine conscience. Cessez de vous résigner, il est temps d'exister ! Marie-Estelle Dupont, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle exerce en cabinet libéral.

Notes : Bibliogr. p. 219-220.

Sujet(s) : Perception de soi ; Réalisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 DUP	Prêt normal	Sorti	Plérin