apprivoisez-vos-emotions

CD Texte lu

Auteur(s) : Gardet, Clarisse (1960-...)
Titre(s) : Apprivoisez vos émotions.
Editeur(s) : Audiolib, 2012.
Autres : 1 d.c. + livret
Résumé : Notre faculté à ressentir des émotions fait partie de notre humanité. Pourtant nous vivons les émotions envahissantes comme une faiblesse, une source de stress et d'anxiété.Ce guide va vous aider à reconnaître et comprendre ces réactions à la fois physiques et psychiques, qui nous traversent quand nous rencontrons la joie, la tristesse, la peur et la colère. Percevoir leurs nuances, c'est déjà commencer à les apprivoiser.Puis 4 séances de sophrologie basées sur la respiration et la visualisation vous offrent la possibilité de profiter pleinement des émotions positives et de canaliser les émotions négatives.Mobiliser vos ressources pour sortir d'un état d'abattement, utiliser votre respiration pour agir sur votre état émotionnel, anticiper positivement un événement que vous appréhendez ; vous aurez alors des outils pour vivre votre quotidien avec plus de sérénité.La voix rassurante et précise de Clarisse Gardet vous guidera avec douceur lors des séances et vous ressentirez immédiatement une nouvelle harmonie.
Lien : http://www.gamannecy.com/upload/albums/201203/9782356414311_thumb.jpg

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
*Services internes		650	Prêt spécifique	Disponible	Le Vieux-Bourg
Adultes	Livres audio	650 *GAR*	Prêt normal	Disponible	Plaintel