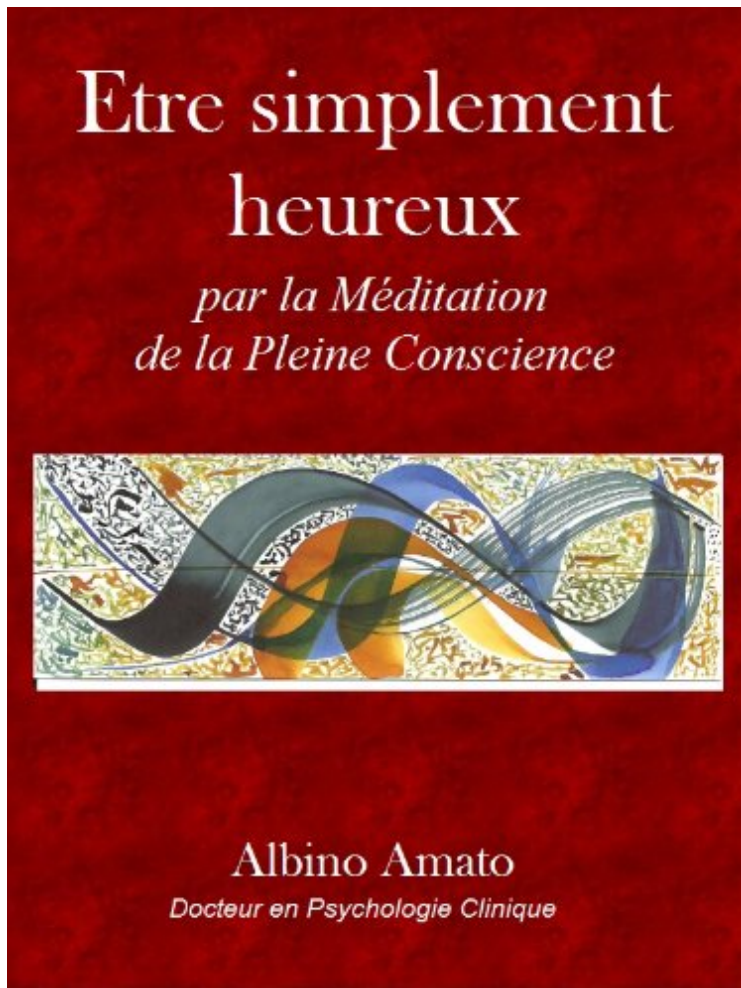


(Read ebook) File size: 63.Mb

Etre simplement heureux... Par la Mditation de la Pleine Conscience



Par Albino Amato
audiobook / *ebooks / Download PDF /
ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #77178 dans eBooksPubli le:
2012-04-21Sorti le: 2012-04-21Format:
Ebook Kindle

(Read ebook) Etre simplement heureux...
Par la Mditation de la Pleine Conscience

**Par Albino Amato : Etre simplement
heureux... Par la Mditation de la Pleine
Conscience** before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my
time, and all praised Etre simplement
heureux... Par la Mditation de la Pleine
Conscience:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurPrsente dans plus de 200 hpitaux et centres mdicaux, pour la rduction du stress li aux maladies; utilise par les thrapeutes comportementaux pour lutter contre la dpression et les troubles anxieux, la Mditation de la Pleine Conscience se rpand mme dans le cadre des entreprises pour prvenir le stress li au travail... Et si on l'utilisait pour tre simplement heureux ?Entre les rflexions, les rfrences et les exercices que ce livre vous propose vous n'aurez aucune difficult pratiquer la pleine conscience pour votre compte personnel. Vous pourrez en faire une pratique de quelques minutes par jour ou un mode de vie de chaque instant. Cela ne tiendra qu' vous... Quoi qu'il en soit, l'objectif que ce livre se propose est de vous rendre simplement plus heureux...L'auteurPsychologue, psychothrapeute et formateur l'auteur est titulaire doctorat en psychologie clinique et d'un diplme universitaire en Thrapies Comportementales et Cognitives. Il utilise la mditation de la pleine conscience dans le cadre des traitement des troubles de l'humeur, des troubles

anxieux ou comportementaux... Et il l'utilise, au quotidien, pour son compte personnel, pour être simplement heureux...Présentation de l'auteurPrésente dans plus de 200 hôpitaux et centres médicaux, pour la réduction du stress lié aux maladies; utilisé par les thérapeutes comportementaux pour lutter contre la dépression et les troubles anxieux, la Méditation de la Pleine Conscience se répand même dans le cadre des entreprises pour prévenir le stress lié au travail... Et si on l'utilisait pour être simplement heureux ?Entre les réflexions, les références et les exercices que ce livre vous propose vous n'aurez aucune difficulté à pratiquer la pleine conscience pour votre compte personnel. Vous pourrez en faire une pratique de quelques minutes par jour ou un mode de vie de chaque instant. Cela ne tiendra qu'à vous... Quoi qu'il en soit, l'objectif que ce livre se propose est de vous rendre simplement plus heureux...L'auteurPsychologue, psychothérapeute et formateur
L'auteur est titulaire d'un doctorat en psychologie clinique et d'un diplôme universitaire en Thérapies Comportementales et Cognitives. Il utilise la méditation de la pleine conscience dans le cadre du traitement des troubles de l'humeur, des troubles anxieux ou comportementaux... Et il l'utilise, au quotidien, pour son compte personnel, pour être simplement heureux...