

[Download free pdf] File size: 32.Mb

L'auto-manipulation

Christophe CARRÉ

L'auto-manipulation

Comment ne plus faire soi-même son propre malheur



EYROLLES

Collection Communication consciente

Download

Read Online

*Par Christophe Carr
ebooks | Download PDF | *ePub |
DOC | audiobook*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #72689 dans eBooksPubli le: 2012-09-20Sorti le: 2012-09-20Format: Ebook Kindle

[Download free pdf] L'auto-manipulation

Par Christophe Carr : L'auto-manipulation before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised L'auto-manipulation:

Description :

Présentation de l'auteur Pour en finir avec ces schémas toxiques qui nous pourrissent la vie "Elle ne m'a pas regardé parce qu'elle ne m'aime pas." "a n'a pas marché, c'est de ma faute !" "Je dois m'efforcer de faire plaisir aux autres." S'il vous est déjà arrivé de penser ainsi, peut-être êtes-vous sujet à l'auto-manipulation. Croire que nous savons ce que l'autre pense, s'attribuer la responsabilité de tout événement, ou exiger de soi des attitudes irréprochables, relève en effet de procédés auto-manipulatoires. Notre mental et nos émotions nous tendent continuellement des pièges dans lesquels nous tombons volontiers faute de percevoir clairement la réalité. Ainsi nous passons maîtres dans l'art de nous rendre la vie impossible. Comment ne plus faire soi-même son propre malheur ? Cet ouvrage nous invite d'abord à prendre du recul pour ne plus confondre les faits, nos opinions et nos sentiments. En prenant peu à peu conscience de nos habitudes et de nos automatismes nous deviendrons ensuite capables de les contrer. Au programme : s'entraîner au non-jugement, développer son sens de l'observation, accueillir ses émotions négatives, s'attendre au meilleur plutôt qu'au pire... Présentation de l'auteur Pour en finir avec ces schémas toxiques qui nous pourrissent la vie "Elle ne m'a pas regardé parce qu'elle

ne m'aime pas." "a n'a pas march, c'est de ma faute !" "Je dois m'efforcer de faire plaisir aux autres." S'il vous est dj arriv de penser ainsi, peut-tre tes-vous sujet l'auto-manipulation. Croire que nous savons ce que l'autre pense, s'attribuer la responsabilite de tout vnement, ou exiger de soi des attitudes irrprochables, relve en effet de procds auto-manipulatoires. Notre mental et nos motions nous tendent continuellement des pignes dans lesquels nous tombons volontiers faute de percevoir clairement la ralit. Ainsi nous passons matres dans l'art de nous rendre la vie impossible. Comment ne plus faire soi-mme son propre malheur ? Cet ouvrage nous invite d'abord prendre du recul pour ne plus confondre les faits, nos opinions et nos sentiments. En prenant peu peu conscience de nos habitudes et de nos automatismes nous deviendrons ensuite capables de les contrer. Au programme : s'entrainer au non-jugement, dvelopper son sens de l'observation, accueillir ses motions ngatives, s'attendre au meilleur plutt qu'au pire... Biographie de l'auteur Christophe Carr est mdiateur professionnel et consultant. Il intervient sur des missions d'amlioration du climat relationnel, de coaching de mobilisation d'quipe et de formation. Il est spcialiste du thme de la manipulation et directeur de la collection Communication consciente chez Evrolles.