

[Download pdf ebook] File size: 18.Mb

# Osons la fragilit

GENEVIÈVE ABRIAL

## OSONS LA FRAGILITÉ!



Harmonie  SOLAR

*Par Genevive ABRIAL*

*\*Download PDF | ePub | DOC |  
audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #139462 dans eBooksPubli le: 2015-03-05Sorti le: 2015-03-05Format: Ebook Kindle

[Download pdf ebook] Osons la fragilit

**Par Genevive ABRIAL : Osons la fragilit** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Osons la fragilit:

Download

Read Online

### Description :

Prsentation de l'diteurLes fragilitis nous paraissent des dfauts dissimuler soigneusement... alors qu'elles sont notre meilleur atout ! Un guide pour se sentir bien avec ses fragilitis, dvelopper sa richesse intrieure et parvenir l'accomplissement de soi.Beaucoup se sentent fragiles et craignent de l'avouer, ou de se l'avouer. En ont honte. Oser parler de sa fragilit dans notre socit, oser la montrer, oser la reconnatre est une dmarche difficile. Rgulirement, pourtant, perte de sens et manque d'espoir envahissent chacun. On se sent vulnérable et seul, on perd confiance, et la pression sociale nous accable. Et si nous arrtions de vivre notre fragilit comme un handicap ? Au travers d'une analyse dlicate illustre de trs nombreux exemples, Genevive Abrial nous accompagne la rencontre de nos fragilitis, point de jonction entre ce que nous sommes (l'essence de notre tre) et ce que nous faisons (nos actes). Dans ce voyage au plus intime, nous prenons conscience de notre richesse

intérieure et apprenons vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec le monde. Un livre pour s'engager résolument sur la voie de l'accomplissement. Connaître sa fragilité : Identifier ces forces qui nous rendent vulnérables, nous isolent et nous font perdre confiance en soi et en l'autre. Pourquoi sommes-nous si fragiles ?

Admettre que la fragilité est présente en chacun de nous, inhérente notre construction personnelle et sociale. Histoires de fragilité : Prendre conscience que notre histoire est façonnée par nos blessures, et que celles-ci nous renseignent sur qui nous sommes et nos capacités rebondir. La face sombre de la fragilité : Comprendre que si se complaire dans sa vulnérabilité est mauvais, la refouler nous prive de notre potentiel créatif et de notre force de vie. La fragilité comme processus initiatique : Valoriser la part sensible de son être, y puiser la créativité et l'énergie vitale nécessaires pour atteindre la plénitude. 8 clés pour faire de sa fragilité un atout dans la vie : Apprendre se connaître. Oser se confronter ses peurs pour les transcender. Accéder sa souffrance. Explorer ses blessures et les travailler jusqu' en extraire toute la richesse. Mobiliser son potentiel. Faire confiance aux desirs, aux motions et l'esprit, qui tous trois composent nos forces. Être sujet de sa vie. S'ouvrir aux opportunités, et décider de la direction donner son existence. Se relier aux autres. Trouver la bonne distance autrui pour que la relation soit riche et saine, et cultiver cette dernière avec soin. Potiser la souffrance. Transformer sa fragilité en une source d'inspiration, un moteur de dépassement de soi. Investir le réel. Trouver sa place dans le monde et chercher quelle forme prendra sa liberté. Elaborer sa plénitude. Cultiver en harmonie son individualité et son appartenance au monde pour accéder la paix. Présentation de l'auteur Les fragilités nous paraissent des défauts dissimuler soigneusement... alors qu'elles sont notre meilleur atout ! Un guide pour se sentir bien avec ses fragilités, développer sa richesse intérieure et parvenir l'accomplissement de soi. Beaucoup se sentent fragiles et craignent de l'avouer, ou de se l'avouer. En ont honte. Oser parler de sa fragilité dans notre société, oser la montrer, oser la reconnaître est une démarche difficile. Régulièrement, pourtant, perte de sens et manque d'espoir envahissent chacun. On se sent vulnérable et seul, on perd confiance, et la pression sociale nous accable. Et si nous arritions de vivre notre fragilité comme un handicap ? Au travers d'une analyse délicate illustre de très nombreux exemples, Genevive Abrial nous accompagne la rencontre de nos fragilités, point de jonction entre ce que nous sommes (l'essence de notre être) et ce que nous faisons (nos actes). Dans ce voyage au plus intime, nous prenons conscience de notre richesse intérieure et apprenons vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec le monde. Un livre pour s'engager résolument sur la voie de l'accomplissement. Connaître sa fragilité : Identifier ces forces qui nous rendent vulnérables, nous isolent et nous font perdre confiance en soi et en l'autre. Pourquoi sommes-nous si fragiles ? Admettre que la fragilité est présente en chacun de nous, inhérente notre construction personnelle et sociale. Histoires de fragilité : Prendre conscience que notre histoire est façonnée par nos blessures, et que celles-ci nous renseignent sur qui nous sommes et nos capacités rebondir. La face sombre de la fragilité : Comprendre que si se complaire dans sa vulnérabilité est mauvais, la refouler nous prive de notre potentiel créatif et de notre force de vie. La fragilité comme processus initiatique : Valoriser la part sensible de son être, y puiser la créativité et l'énergie vitale nécessaires pour atteindre la plénitude. 8 clés pour faire de sa fragilité un atout dans la vie : Apprendre se connaître. Oser se confronter ses peurs pour les transcender. Accéder sa souffrance. Explorer ses blessures et les travailler jusqu' en extraire toute la richesse. Mobiliser son potentiel. Faire confiance aux desirs, aux motions et l'esprit, qui tous trois composent nos forces. Être sujet de sa vie. S'ouvrir aux opportunités, et décider de la direction donner son existence. Se relier aux autres. Trouver la bonne distance autrui pour que la relation soit riche et saine, et cultiver cette dernière avec soin. Potiser la souffrance. Transformer sa fragilité en une source d'inspiration, un moteur de dépassement de soi. Investir le réel. Trouver sa place dans le monde et chercher quelle forme prendra sa liberté. Elaborer sa plénitude. Cultiver en harmonie son individualité et son appartenance au monde pour accéder la paix. Biographie de l'auteur Psychanalyste, Genevive Abrial est fondatrice de l'Académie d'enseignement et de recherche en psychanalyse active. Sa démarche consiste adapter la méthode analytique pour la rendre accessible au plus grand nombre et promouvoir une psychanalyse proche des préoccupations de l'individu contemporain. Elle est par ailleurs l'auteur de Nos ados et nous, les comprendre, les accompagner (PUF, 2012) et Enfin moi, votre psychanalyse active (PUF, 2011).