



## Vivre mieux avec ses émotions

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Vivre mieux avec ses émotions

*Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak*

**Vivre mieux avec ses émotions** Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak

 [Télécharger Vivre mieux avec ses émotions ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivre mieux avec ses émotions ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Vivre mieux avec ses émotions** Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak

---

271 pages

Présentation de l'éditeur

?Nous avons parfois du mal à gérer nos émotions... Qu'elles soient agréables comme la joie, la fierté, l'enthousiasme, ou désagréables comme la colère, la tristesse, l'anxiété, la culpabilité... les émotions sont indispensables à notre vie. Mais faut-il pour autant les laisser nous envahir ? Il est essentiel de pouvoir calmer notre colère pour nous faire entendre, de ne pas nous faire mal suite à une dispute, d'atténuer notre joie si elle est inopportune, d'appivoiser nos angoisses et de gérer nos conflits, plutôt que de nous emporter et de détruire les liens qui comptent. Apprendre à vivre mieux avec nos émotions nous rend moins vulnérable aux difficultés de la vie, fluidifie nos relations et améliore notre bien-être. Écrit par un tandem d'experts, ce livre très concret vous offre toutes les clés pour ne plus être le jouet de vos émotions. Et en tirer le meilleur parti ! Martin Desseilles est médecin psychiatre, psychothérapeute et professeur à l'Université de Namur. Moïra Mikolajczak est docteur en psychologie et professeur à l'Université de Louvain. Elle enseigne également à Paris-V ([www.mesemotions.org](http://www.mesemotions.org)). Biographie de l'auteur

Moïra Mikolajczak est docteur en psychologie et professeur à l'Université de Louvain. Elle enseigne également à Paris-V.

Download and Read Online **Vivre mieux avec ses émotions** Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak

#9PKR3GES056

Lire Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak pour ebook en ligne Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak à lire en ligne. Online Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak ebook Téléchargement PDF Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak Doc Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak Mobipocket Vivre mieux avec ses émotions par Martin Desseilles, Moïra Mikolajczak EPub

**9PKR3GES0569PKR3GES0569PKR3GES056**