



Nom produit : Cessez de faire votre propre malheur : Démasquez les 15 erreurs psychologiques qui nous piègent tous
Code Rav : 85840557

www.ravate.com



Description : Cessez de faire votre propre malheur...

Nous nous méprenons sur le fonctionnement de notre propre esprit... Si bien qu'animé des meilleures intentions, nous nous emprisonnons dans de fausses croyances qui nous conduisent à des choix, des décisions, des attitudes qui font notre malheur...

Le psychiatre François Bourgognon, en s'appuyant sur de très nombreuses études, expose les mécanismes qui nous égarent :

Croire que nos pensées sont la réalité alors qu'elles nous trompent souvent ;
confondre la nécessité d'accepter ce qui est avec l'approbation et la résignation ;
devenir l'otage de sa propre histoire au lieu d'apprendre à s'appuyer sur elle ;
croire parce qu'on se sent coupable de quelque chose que nous le sommes vraiment ;
se tromper sur qui nous sommes.

Vous allez découvrir comment vivre une existence pleine de sens...

Caractéristiques

Longueur :	17.8 cm
Largeur :	10.9 cm
Epaisseur :	1.3 cm
Poids :	106 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	10/10/2024
Nombre de pages :	216 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	François Bourgognon
Distributeur :	Interforum
Diffuseur :	Interforum Diffusion
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Dewey :	158.1