



Description : Apprendre à « gérer » ses émotions, voilà un impératif communément admis pour qui voudrait réussir socialement, professionnellement, et surtout pour ceux qui voudraient moins souffrir.

Et si ce n'était pas plutôt l'inverse qu'il fallait faire ?

Ce livre, qui s'appuie sur les dernières découvertes en neurosciences, invite à une nouvelle lecture de l'émotion.

Changer de point de vue nous permettra d'adopter de nouveaux comportements, plus fidèles à nous-mêmes et plus respectueux dans notre relation aux autres. À la clé, une meilleure compréhension de notre fonctionnement et une vie plus épanouie.

Caractéristiques

Longueur :	17.8 cm
Largeur :	11 cm
Épaisseur :	1.5 cm
Poids :	125 g
Collection :	Développement Personnel
Date de parution :	09/04/2019
Nombre de pages :	192 Pages
Éditeur :	Éditions Leduc
Auteur(s) :	Aurore Aimelet, Catherine Aimelet-périssol
Distributeur :	Dilisco
Diffuseur :	Dilisco
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché