

Ces mots qui nous libèrent

Auteur(s) Mazelin Salvi, Flavia (1963-...) (Auteur)

Titre(s) Ces mots qui nous libèrent [Texte imprimé] : 50 antidotes à la négativité, la peur et l'anxiété / Flavia Mazelin Salvi.

Editeur(s) Paris : Le Courrier du Livre , DL 2023. ; Paris : Le Courrier du Livre , DL 2023.

Collection(s) (L'existentielle).

Résumé Le petit guide, véritable précis de développement personnel, qui libère de la négativité en soi et autour de soi. Etes-vous vraiment un. e ami. e pour vous-même ? Rien n'est moins sûr ! Auto-critique, hyper-exigence, fixation sur l'échec, absence d'autocompassion : notre petite voix intérieure juge, compare, culpabilise, dévalorise et impose sa loi. Mais il n'est jamais trop tard pour la faire taire ! Inspirés des derniers enseignements des neurosciences et de la psychologie positive, comportementale et cognitive mais aussi des sagesses indiennes et japonaises, du bouddhisme, des grands philosophes, les 50 antidotes à la négativité proposés dans cet ouvrage sont puissamment transformateurs et constituent également de précieux mantras à transmettre à celles et ceux que nous aimons. Dites-vous des mots doux, et partagez-les avec celles et ceux que vous aimez !.

Paru sous autre support : Ces mots qui nous libèrent. 50 antidotes à la négativité, la peur et l'anxiété .

<https://www.base-orb.fr/product/9782702927021/show/> .

Sujet(s) Réalisation de soi

Psychologie positive

Guides pratiques

Indice(s) 158.1 ;

VP ;

Vie pratique ;

VP100 ;

Développement personnel ;

VP101 ;

Bien dans sa tête

Lien : [https://products-images.di-](https://products-images.di-static.com/image/orb-9c5461b65d94e11516742d5bfef5b6f9/9782702926314-475x500-1.jpg)

[static.com/image/orb-9c5461b65d94e11516742d5bfef5b6f9/9782702926314-475x500-1.jpg](https://products-images.di-static.com/image/orb-9c5461b65d94e11516742d5bfef5b6f9/9782702926314-475x500-1.jpg)

Exemplaires

Support	Livre
Situation	Prêté
Bib. actuelle	LECTOURE
Code barre	03208000050233
Genre	Documentaire
Cote	158.1 MAZ