

La charge émotionnelle

Auteur(s) Albaret, christele, Christèle (Auteur) ;

Lefief-Delcourt, Alix (1975-...) (Collaborateur)

Titre(s) La charge émotionnelle : comment s'en libérer / Christèle Albaret ; avec Alix Lefief-Delcourt.

Editeur(s) Paris : Larousse , 2021. ; Paris :

Larousse , DL 2021.

Résumé Vous aussi, vous avez déjà entendu cette petite voix qui, lorsqu'une situation vous déplaît, murmure à votre oreille : "Allez, tu ne vas quand même pas en faire tout un plat, prends un peu sur toi ! " ? Vous venez de mettre le doigt sur ce qu'est la charge émotionnelle ! Que ce soit par peur de blesser, de décevoir, parce que vous êtes hypersensible ou tout simplement parce que vous avez été formaté ainsi, vous vous empêchez de vivre et d'exprimer ce que vous ressentez et cela vous pèse. A force de prendre sur vous, ce trop-plein émotionnel finit par vous gâcher la vie, entache votre estime de soi et va même jusqu'à vous rendre malade. Avec douceur et bienveillance, Christèle Albaret vous donne des pistes pour faire votre auto-diagnostic et propose des solutions concrètes pour alléger votre sac à dos émotionnel et retrouver enfin la sérénité !.

Sujet(s) Charge cognitive

Sérénité

Indice(s) 155.904 2 ;

155.9 ;

150

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	NOGARO
Code barre	00296000050660
Genre	Documentaire
Cote	152.4 ALB