

Russ Harris
Éditions de l'Homme (Pr. 3)

LE PIÈGE DU BONHEUR

Créez la vie que vous voulez



Éditions de l'Homme

LE PIEGE DU BONHEUR



Télécharger



Lire En Ligne

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

LE PIEGE DU BONHEUR

Russ Harris

LE PIEGE DU BONHEUR Russ Harris

Titre: Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez

Auteur: Russ Harris

Préface: Pierre Cousineau - psychologue, Montréal

Editeur: Les Editions de l'Homme

ISBN: 978-2-7619-2640-9

Date Parution: 2009

Format: 23 x 15.5 cm

Pages: 270

Etat: Occasion Bon Etat

Etes-vous tombé dans le piège du bonheur? Notre quête absolue du bonheur et les moyens que nous prenons pour y parvenir finiraient-ils par nous rendre malheureux? Selon l'auteur, notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à la recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression. Cet ouvrage présente les techniques révolutionnaires de la thérapie ACT, basée sur les plus récentes recherches en psychologie comportementale. Elles vous aideront à réduire le stress et les inquiétudes, à composer plus efficacement avec les pensées et les émotions, à briser vos habitudes autodestructrices, à surmonter l'insécurité et le doute, et à construire une vie riche et pleine de sens.

Médecin, thérapeute et conférencier spécialisé dans la gestion du stress, Russ Harris voyage partout dans le monde pour enseigner les techniques de la thérapie ACT, notamment à des professionnels de la santé.

 [Télécharger LE PIEGE DU BONHEUR ...pdf](#)

 [Lire en ligne LE PIEGE DU BONHEUR ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne LE PIEGE DU BONHEUR Russ Harris

262 pages

Présentation de l'éditeur

Êtes-vous, comme des millions de personnes, tombé dans le piège du bonheur ? Selon l'auteur, notre quête du bonheur et les moyens que nous prenons pour y arriver finissent par nous rendre malheureux. Notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à la recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression.

Cet ouvrage présente les techniques de la thérapie ACT*, une nouvelle psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du comportement. Ces techniques vous aideront :

à réduire le stress et les inquiétudes

à composer plus efficacement avec les pensées et les émotions douloureuses

à briser vos habitudes autodestructrices

à surmonter l'insécurité et le doute

à construire une vie riche et pleine de sens.

En clarifiant vos valeurs et en vivant pleinement le moment présent, vous échapperez au piège illusoire du bonheur et vous vous sentirez enfin comblé par la vie.

* ACT est une thérapie comportementale reposant sur une analyse fonctionnelle du langage et de la cognition humaine. Elle vise à aider le patient à modifier le type de relation qu'il entretient avec ce qu'il pense et ce qu'il ressent de manière à pouvoir changer ses comportements et agir en fonction de ce qui est important pour lui.

Biographie de l'auteur

Médecin, thérapeute et conférencier spécialisé dans la gestion du stress, **Russ Harris** voyage partout dans le monde pour enseigner les techniques de la thérapie ACT (Introduction à la thérapie d'acceptation et d'engagement), notamment à des professionnels de la santé. Il est l'auteur de l'ouvrage *Le piège du bonheur*, paru aux Éditions de l'Homme en 2010 (code IF 424513).

Download and Read Online LE PIEGE DU BONHEUR Russ Harris #6Q3R1YLIMGZ

Lire LE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris pour ebook en ligneLE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris 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 LE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris à lire en ligne.Online LE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris ebook Téléchargement PDFLE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris DocLE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris MobipocketLE PIEGE DU BONHEUR par Russ Harris EPub
6Q3R1YLIMGZ6Q3R1YLIMGZ6Q3R1YLIMGZ