



Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique !

Adi Mocheroch

Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! Adi Mocheroch

 [Télécharger Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: D ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! Adi Mocheroch

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Contrairement à la majorité des livres sur le sujet, ce livret se tourne vers des aspects plus pratiques, aussi bien dans la réflexion que dans l'exploration d'astuces pour canaliser sa jalousie. Il aborde la jalousie d'un point de vu culturel, il incite à travailler dessus ensemble au sein du couple, et enfin à s'analyser soi-même en profondeur.

Cette jalousie qui nous fait tant souffrir parfois, on aimerait qu'elle soit moins agressive pour qu'elle ne perturbe pas autant nos relations affectives et amoureuses. Mais il ne faut jamais oublier que la jalousie est une émotion, elle a donc un rôle utile pour notre bien-être. Lorsqu'on éprouve une douleur, c'est le cerveau qui nous prévient que quelque chose ne va pas. Son but étant de nous inciter à réagir pour s'adapter à la situation afin de retrouver un équilibre. C'est donc l'occasion de chercher des pistes de solutions pour améliorer la situation.

Il s'agit de déconstruire des comportements automatiques qui perturbent nos relations intimes, en cherchant à se dépasser soi-même par la compréhension, la communication bienveillante et grâce à des astuces positives veillant à renforcer le couple sans l'étouffer. Présentation de l'éditeur

Contrairement à la majorité des livres sur le sujet, ce livret se tourne vers des aspects plus pratiques, aussi bien dans la réflexion que dans l'exploration d'astuces pour canaliser sa jalousie. Il aborde la jalousie d'un point de vu culturel, il incite à travailler dessus ensemble au sein du couple, et enfin à s'analyser soi-même en profondeur.

Cette jalousie qui nous fait tant souffrir parfois, on aimerait qu'elle soit moins agressive pour qu'elle ne perturbe pas autant nos relations affectives et amoureuses. Mais il ne faut jamais oublier que la jalousie est une émotion, elle a donc un rôle utile pour notre bien-être. Lorsqu'on éprouve une douleur, c'est le cerveau qui nous prévient que quelque chose ne va pas. Son but étant de nous inciter à réagir pour s'adapter à la situation afin de retrouver un équilibre. C'est donc l'occasion de chercher des pistes de solutions pour améliorer la situation.

Il s'agit de déconstruire des comportements automatiques qui perturbent nos relations intimes, en cherchant à se dépasser soi-même par la compréhension, la communication bienveillante et grâce à des astuces positives veillant à renforcer le couple sans l'étouffer.

Download and Read Online Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique !

Adi Mocheroch #5FWUI0Q3XA7

Lire Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch pour ebook en ligneGuide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch 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 Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch à lire en ligne. Online Guide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch ebook Téléchargement PDFGuide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch DocGuide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch MobipocketGuide Pratique pour une Jalousie Constructive: De la théorie... à la pratique ! par Adi Mocheroch EPub

5FWUI0Q3XA75FWUI0Q3XA75FWUI0Q3XA7