La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence

Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf

La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf

Télécharger La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer s ...pdf

Lire en ligne La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf

93 pages

Présentation de l'éditeur

Vivre, c'est éprouver des émotions, notamment la colère. Mais il faut apprendre à exprimer cette émotion salutaire en respectant l'autre et en se respectant. Ce livre vous permettra de vous réconcilier avec votre colère, car elle permet d'exprimer ses peurs : sentiment de n'être pas reconnu ou accepté, refus de l'invasion de son territoire, fatigue et stress... Car plus nous pouvons exprimer ouvertement notre colère et plus nous pourrons écouter celle des autres - sans violence - plus nous serons capables de garder vivantes nos relations et de vivre plus épanoui. Le colérique doit apprendre à gérer ses bouffées d'émotions, à ne pas exploser de manière incontrôlée. Le non-colérique doit plutôt apprendre à ne pas nier sa colère, à ne pas se suradapter à son environnement, à oser faire l'expérience des conflits ouverts plutôt que de se réfugier dans la fuite ou dans le comportement de victime. En se basant sur les techniques éprouvées de la Communication Non Violente, les auteurs nous ouvrent les portes de l'expression d'une colère bienfaisante et salutaire. La colère sans violence et l'amour font bon ménage ! Biographie de l'auteur

Serge et Corolle Vidal-Graff sont gestalt-thérapeutes et spécialisés dans le travail sur la communication. Ils animent régulièrement des groupes sur ce thème et donnent de nombreuses conférences. Ils sont les auteurs de Mais tu ne m'avais jamais dit ça !et Comment bien se disputer en couple, aux Editions Jouvence.

Download and Read Online La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf #7SEZVUN3P1L

Lire La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf pour ebook en ligneLa colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf 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 La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf à lire en ligne.Online La colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf ebook Téléchargement PDFLa colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf DocLa colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf MobipocketLa colère, cette émotion mal aimée : Exprimer sa colère sans violence par Carolle Vidal-Graf, Serge Vidal-Graf EPub

7SEZVUN3P1L7SEZVUN3P1L7SEZVUN3P1L