



Le secret du bonheur permanent

Cécile Neuville

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Le secret du bonheur permanent Cécile Neuville

Titre : Le secret du bonheur permanent - La nouvelle méthode de psychologie positive appliquée - Auteur : Cécile Neuville - Editeur : Leduc - ISBN : 9782848996196 - Date Parution : 22 mai 2013 - Format : 127 x 192 - Pages : 256 - Etat : Occasion bon état - - Une vie heureuse, ça vous tente ? On y trouverait le bonheur à chaque coin de rue, les difficultés seraient des obstacles à franchir pour mieux rebondir, les choses importantes pour vous redeviendraient simples et épanouissantes... - Dans ce livre, l'auteur propose un vrai coaching bonheur facile et efficace. À travers sa théorie des 9 piliers du bien-être, vous allez apprendre à faire le point sur vos désirs et vos envies et à redonner de la force à votre petite voix intérieure : vie amoureuse, familiale, sociale ou professionnelle... vous allez trouver l'équilibre dans tous les domaines ! - Au programme : qu'est-ce que la psychologie positive : une psychologie qui cherche à comprendre les forces et l'épanouissement humain au lieu de se focaliser sur les problèmes ; les clés pour l'appliquer au quotidien : les 9 étapes pour accéder au déclic positif et déclencher le bonheur ; de nombreux témoignages et des exercices pratiques et ludiques tout au long du livre pour entrer concrètement dans la recherche du bonheur et le trouver. - Le bonheur est à votre portée : saisissez-le ! - - Cécile Neuville est psychologue positive diplômée en psychologie sociale et spécialisée en développement personnel. Maman de jumelles et d'un petit garçon, elle vit à Montpellier depuis plusieurs années. Avec une équipe de professionnels (psychologue, masseur, conseillère en image...), elle a ouvert en mars 2010 la Maison du bien-être de Montpellier. Elle est l'auteur du best-seller "Apprendre à lâcher prise, c'est malin". - -

↓ [Download Le secret du bonheur permanent ...pdf](#)

📖 [Read Online Le secret du bonheur permanent ...pdf](#)

Le secret du bonheur permanent

Cécile Neuville

Le secret du bonheur permanent Cécile Neuville

Titre : Le secret du bonheur permanent - La nouvelle méthode de psychologie positive appliquée - Auteur : Cécile Neuville - Editeur : Leduc - ISBN : 9782848996196 - Date Parution : 22 mai 2013 - Format : 127 x 192 - Pages : 256 - Etat : Occasion bon état - - Une vie heureuse, ça vous tente ? On y trouverait le bonheur à chaque coin de rue, les difficultés seraient des obstacles à franchir pour mieux rebondir, les choses importantes pour vous redeviendraient simples et épanouissantes... - Dans ce livre, l'auteur propose un vrai coaching bonheur facile et efficace. À travers sa théorie des 9 piliers du bien-être, vous allez apprendre à faire le point sur vos désirs et vos envies et à redonner de la force à votre petite voix intérieure : vie amoureuse, familiale, sociale ou professionnelle... vous allez trouver l'équilibre dans tous les domaines ! - Au programme : qu'est-ce que la psychologie positive : une psychologie qui cherche à comprendre les forces et l'épanouissement humain au lieu de se focaliser sur les problèmes ; les clés pour l'appliquer au quotidien : les 9 étapes pour accéder au déclic positif et déclencher le bonheur ; de nombreux témoignages et des exercices pratiques et ludiques tout au long du livre pour entrer concrètement dans la recherche du bonheur et le trouver. - Le bonheur est à votre portée : saisissez-le ! - - Cécile Neuville est psychologue positive diplômée en psychologie sociale et spécialisée en développement personnel. Maman de jumelles et d'un petit garçon, elle vit à Montpellier depuis plusieurs années. Avec une équipe de professionnels (psychologue, masseur, conseillère en image...), elle a ouvert en mars 2010 la Maison du bien-être de Montpellier. Elle est l'auteur du best-seller "Apprendre à lâcher prise, c'est malin". - -

Téléchargez et lisez en ligne **Le secret du bonheur permanent** Cécile Neuville

256 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Depuis aussi longtemps que je m'en souviens, j'ai toujours eu cette vocation à vouloir aider les autres. Toute petite déjà, j'aimais aider ma mère à préparer de bons gâteaux (au chocolat de préférence !). Dès l'école, c'était un plaisir pour moi d'aider mes camarades à faire leurs devoirs, puis au collège d'aider mes copines à se remettre de leurs peines de cœur. Arrivée au lycée, j'ai découvert que de nombreuses familles avaient leur lot de difficultés et, naturellement, je ressentais le besoin d'aider mes amies à surmonter des situations toutes plus délicates les unes que les autres, des parents alcooliques aux tendances suicidaires, de la boulimie à l'anorexie, du deuil au divorce des parents, du viol durant la petite enfance au harcèlement au sein de l'établissement. Et moi, au milieu de tout cela, je réalisais la chance que j'avais d'avoir une vie «normale». En même temps, plus je découvrais la complexité de la vie des autres, plus je trouvais ma vie «normale», et plus je me disais que la vie était surtout «injuste». Étais-je alors plus heureuse que ces autres personnes en souffrance ? À ce moment-là, il était impossible pour moi de concevoir les choses autrement. De quoi pouvais-je me plaindre ? J'avais tout pour être heureuse. Et pourtant...

Combien de personnes aujourd'hui viennent me consulter en tant que psychologue, presque mal à l'aise de m'avouer qu'elles se demandent pourquoi elles font cette démarche, car elles ont en apparence tout pour être heureuses, mais elles sentent pourtant que quelque chose les empêche de l'être ? De quoi peuvent-elles se plaindre ? Pas de viol, pas de problème d'alcoolisme, pas de violence particulière dans leur vie, juste un sentiment de mal-être, une émotion qui les empêche de s'épanouir, de vivre, de profiter de la vie, de sourire. Évidemment, beaucoup d'autres viennent voir la psychologue que je suis, avec pour objectif de régler une situation de leur passé, afin de se libérer d'un poids, d'un frein, d'une frustration ou d'une peur liée à leurs vies plus ou moins marquées par des événements traumatisants tels que ceux cités précédemment. Dans un cas comme dans l'autre, finalement, la démarche reste la même : ces personnes souhaitent «aller mieux», «guérir», «mieux gérer leurs émotions» ou «avoir plus confiance en elles».

En un mot comme en cent, elles recherchent tout simplement à être heureuses, elles recherchent le «bonheur».

Le bonheur est le thème de ce livre. Il est si subjectif et pourtant si recherché, si discret et pourtant si désirable, si subtil et si complexe à la fois.

Dans une première partie, je vais vous montrer que le bonheur permanent existe et qu'il est à la portée de tous. Je vais vous expliquer de quoi il dépend. Vous saurez tout et même plus encore car je vais vous familiariser avec une nouvelle approche du bonheur plus scientifique : la psychologie positive appliquée.

Dans la seconde partie, place à la découverte ! Je vous apprendrai ce qu'est le «déclat positif» et nous verrons ensemble comment le provoquer en vous facilement et rapidement. Présentation de l'éditeur

Une vie heureuse, ça vous tente ? On y trouverait le bonheur à chaque coin de rue, les difficultés seraient des obstacles à franchir pour mieux rebondir, les choses importantes pour vous redeviendraient simples et épanouissantes...

Dans ce livre, l'auteur propose un vrai coaching bonheur facile et efficace. À travers sa théorie des 9 piliers du bien-être, vous allez apprendre à faire le point sur vos désirs et vos envies et à redonner de la force à votre petite voix intérieure : vie amoureuse, familiale, sociale ou professionnelle... vous allez trouver l'équilibre dans tous les domaines !

Au programme :

- Qu'est-ce que la psychologie positive : une psychologie qui cherche à comprendre les forces et l'épanouissement humain au lieu de se focaliser sur les problèmes.

- Les clés pour l'appliquer au quotidien : les 9 étapes pour accéder au déclic positif et déclencher le bonheur.
- De nombreux témoignages et des exercices pratiques et ludiques tout au long du livre pour entrer concrètement dans la recherche du bonheur et le trouver.

LE BONHEUR EST À VOTRE PORTÉE : SAISISSEZ-LE ! Biographie de l'auteur

Cécile Neuville est psychologue positive diplômée en psychologie sociale et spécialisée en développement personnel. Maman de jumelles et d'un petit garçon, elle vit à Montpellier depuis plusieurs années. Avec une équipe de professionnels (psychologue, masseur, conseillère en image...), elle a ouvert en mars 2010 la maison du bien-être de Montpellier. Engagée dans l'aventure Aujourd'hui.com, elle en est devenue une figure emblématique et anime un blog en tant qu'experte-psychologue où elle transmet ses nouvelles connaissances et partage les résultats de ses expériences positives personnelles et de ses exercices positifs.

Download and Read Online Le secret du bonheur permanent Cécile Neuville #ESRLJ6BCUTV

Lire Le secret du bonheur permanent par Cécile Neuville pour ebook en ligneLe secret du bonheur permanent par Cécile Neuville 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 secret du bonheur permanent par Cécile Neuville à lire en ligne. Online Le secret du bonheur permanent par Cécile Neuville ebook Téléchargement PDFLe secret du bonheur permanent par Cécile Neuville DocLe secret du bonheur permanent par Cécile Neuville MobipocketLe secret du bonheur permanent par Cécile Neuville EPub

ESRLJ6BCUTVESRLJ6BCUTVESRLJ6BCUTV