



L'AMOUR ENGAGÉ

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

L'AMOUR ENGAGE

Collectif

L'AMOUR ENGAGE Collectif

Titre: L'amour engagé : Améliorez votre relation amoureuse grâce à la thérapie ACT

Auteur: Harris Russ

Editeur: Les Editions de l'Homme

ISBN: 978-2-7619-2720-8

Date Parution: 2010

Format: 23 x 15.5 cm

Pages: 254

Etat: Occasion Bon Etat

Les mythes au sujet de l'amour nous condamnent à bien des conflits. La triste vérité est qu'il n'existe pas de partenaire idéal. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il est impossible de vivre une relation de couple harmonieuse et romantique. Malgré les doutes et les pensées négatives, il est possible d'apprendre à composer avec ses émotions douloureuses pour s'engager pleinement afin de se réaliser sur le plan amoureux. 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 lâcher prise pour vivre pleinement le moment présent ; à utiliser la pleine conscience pour s'épanouir dans l'intimité ; à composer plus efficacement avec les pensées et les émotions douloureuses ; à agir selon des valeurs pour vivre une relation de couple durable et enrichissante. 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.

Praticien de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement appelée "thérapie ACT", Russ Harris vit à Perth, en Australie, et voyage partout dans le monde pour enseigner à des psychologues et à des professionnels de la santé.

 [Télécharger L'AMOUR ENGAGE ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'AMOUR ENGAGE ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'AMOUR ENGAGE Collectif

244 pages

Présentation de l'éditeur

Les mythes au sujet de l'amour nous condamnent à bien des conflits. La triste vérité est qu'il n'existe pas de partenaire idéal. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il est impossible de vivre une relation de couple harmonieuse et romantique. Malgré les doutes et les pensées négatives, il est possible d'apprendre à composer avec ses émotions douloureuses pour s'engager pleinement afin de se réaliser sur le plan amoureux.

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 lâcher prise pour vivre pleinement le moment présent ;

à utiliser la pleine conscience pour s'épanouir dans l'intimité ;

à composer plus efficacement avec les pensées et les émotions douloureuses ;

à agir selon des valeurs pour vivre une relation de couple durable et enrichissante.

* 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 L'AMOUR ENGAGE Collectif #69FXAKN8VJE

Lire L'AMOUR ENGAGE par Collectif pour ebook en ligneL'AMOUR ENGAGE par Collectif
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 L'AMOUR ENGAGE par Collectif à lire en ligne.Online L'AMOUR ENGAGE par Collectif ebook
Téléchargement PDFL'AMOUR ENGAGE par Collectif DocL'AMOUR ENGAGE par Collectif
MobipocketL'AMOUR ENGAGE par Collectif EPub
69FXAKN8VJE69FXAKN8VJE69FXAKN8VJE