Se libérer des pensées parasites

Par Valérie Moissonnier | on 25 avril 2017 | 0 Comment

Livres

Un ouvrage pratico pratiques pour se libérer des pensées parasites

180 pages et 4 chapitres pour faire le point

« Je ne suis pas fait pour le bonheur ». « Je ne pourrai pas surmonter ce que j'ai vécu durant l'enfance. » ; « J'ai peur de ne pas être à la hauteur .»

Qui n'a a jamais eu ce genre de refrains grinçants à l'esprit ? Les pensées parasites sont des pensées négatives qui nous freinent dans nos projets et nous empêchent de réussir. L'opération sabotage est en route… Pour pouvoir s'en libérer, il faut d'abord identifier les croyances négatives, les comprendre avant de mettre en œuvre des stratégies pour les neutraliser.

Un exemple de pensée parasite : « Je n'arriverais jamais à faire face à des personnes agressives ou J'ai peur de me sentir humilié. »

Les 20 pensées sont présentées de la même manière :

- Une mise en situation vécue
- Une explication de la pensée parasite
- Différentes formulations de la pensée pour en repérer les nuances
- Une méthode pour s'en libérer.

Jean-Yves Arrivé, psychologue clinicien et coach certifié, expert en émotions, vous propose dans ce manuel :

- un autodiagnostic
- 20 cas pratiques pour trouver des solutions
- Des techniques et thérapies pour progresser : qui fait quoi et bien comprendre les différences entre psychanalystes, psychologues, psychothérapeutes, coach et les différentes approches…
- Un glossaire

L'avis de radiocoaching : Cet ouvrage est très agréable à lire car chaque sujet est traité à travers des cas concrets de pensées parasites et l'auteur donne une analyse psychologique simple et surtout un plan d'action pour en sortir grâce à des exercices simples. On peut choisir de passer soi même à l'action ou trouver le meilleur accompagnement pour le faire.

Titre : Se libérer des émotions négatives
Auteur : Jean-Yves Arrivée
Editeur : Poche Larousse
Pages : 191 pages
Prix : 6,85 € – Sortie le 8 mars 2017

amazon.fr

Se libérer des pensées...

EUR 6,95

Acheter