

(Free read ebook) File size: 24.Mb

J'arrête les relations toxiques: 21 jours pour créer des liens sains et harmonieux



Par Marion Blique
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #5599 dans eBooksPubli le: 2016-03-31 Sorti le: 2016-03-31 Format: Ebook Kindle

(Free read ebook) J'arrête les relations toxiques: 21 jours pour créer des liens sains et harmonieux

Par Marion Blique : J'arrête les relations toxiques: 21 jours pour créer des liens sains et harmonieux before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised J'arrête les relations toxiques: 21 jours pour créer des liens sains et harmonieux:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur 21 jours pour créer des liens sains et harmonieux Vous avez l'impression de toujours tomber sur le "mauvais" partenaire? Votre chef s'avère être un(e) manipulateur(trice)? La toxicité s'immisce bien souvent dans nos relations et la reconnaître est compliqué tant les signes qui doivent nous alerter sont subtils et mouvants. Marion Blique vous propose de dénouer les fils qui tissent vos relations pour mieux comprendre ce qu'elles cachent. Elle vous aide à identifier les différents styles relationnels, ceux qui vous conviennent le mieux, et à busquer la toxicité et la dépendance affective en vous donnant des outils pour les transformer. 21 jours de travail personnel pour mettre à plat vos relations. Des exercices et des tests pour savoir quel est votre style relationnel. Des éclairages pour prendre du recul et vous accompagner dans votre démarche de changement. Des synthèses quotidiennes pour assimiler les idées-forces. Cet ouvrage vous permet de briser le cercle vicieux des relations toxiques pour mieux vous en libérer et nouer des relations saines. Présentation de l'auteur 21 jours pour créer des liens sains et harmonieux Vous avez l'impression de toujours tomber sur le

"mauvais" partenaire? Votre chef s'avère-t-il un(e) manipulateur(trice)? La toxicité s'imisce bien souvent dans nos relations et la reconnaître est compliqué tant les signes qui doivent nous alerter sont subtils et mouvants. Marion Blique vous propose de dénouer les fils qui tissent vos relations pour mieux comprendre ce qu'elles cachent. Elle vous aide à identifier les différents styles relationnels, ceux qui vous conviennent le mieux, et à débusquer la toxicité et la dépendance affective en vous donnant des outils pour les transformer. 21 jours de travail personnel pour mettre en place vos relations. Des exercices et des tests pour savoir quel est votre style relationnel. Des éclairages pour prendre du recul et vous accompagner dans votre démarche de changement. Des synthèses quotidiennes pour assimiler les idées-forces. Cet ouvrage vous permet de briser le cercle vicieux des relations toxiques pour mieux vous en libérer et nouer des relations saines. Biographie de l'auteur. Installée aux États-Unis, Marion Blue est psychologue clinicienne. Passionnée, elle partage les dernières découvertes thérapeutiques d'outre-Atlantique, à travers sa pratique en cabinet et ses formations : psychologie énergétique, neurosciences, EFT et psychothérapie du lien.