

Matériel protégé par le droit d'auteur

D^r RUSS HARRIS

Illustrations de Bev Aisbett

LE PIÈGE DU BONHEUR

Édition illustrée



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Matériel protégé par le droit d'auteur

Le piège du bonheur - Version illustrée

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le piège du bonheur - Version illustrée

Russ Harris

Le piège du bonheur - Version illustrée Russ Harris

 [Télécharger Le piège du bonheur - Version illustrée ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le piège du bonheur - Version illustrée ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne *Le piège du bonheur* - Version illustrée Russ Harris

168 pages

Présentation de l'éditeur

Soucieux de faire connaître les bénéfices de la thérapie ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) au plus grand nombre, le Dr Russ Harris s'est donné comme mission d'en exposer les grandes lignes à travers un ouvrage illustré.

Dans ce livre, il vous enseigne à éviter ce qu'il appelle le "piège du bonheur", c'est-à-dire la quête obsessionnelle du bonheur absolu. Fondées sur les plus récentes recherches en psychologie comportementale, les techniques de mieux-être élaborées par l'auteur sont présentées à l'aide d'illustrations à la fois simples et efficaces. Tout en appuyant ses propos d'exemples éloquentes, le Dr Harris propose une marche à suivre qui vous servira à déterminer si vos pensées valent la peine que vous y attardiez.

Grâce à la pratique des nombreux exercices disséminés tout au long du livre, vous verrez votre stress diminuer et apprendrez à composer plus facilement avec les pensées et les émotions. Un ouvrage stimulant, qui fournit tous les outils pour construire une vie riche et pleine de sens. **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 *Le piège du bonheur* - Version illustrée Russ Harris #P06AQ3CK8D4

Lire Le piège du bonheur - Version illustrée par Russ Harris pour ebook en ligneLe piège du bonheur -
Version illustrée par Russ Harris 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 piège du bonheur - Version illustrée par Russ Harris à lire en
ligne.Online Le piège du bonheur - Version illustrée par Russ Harris ebook Téléchargement PDFLe piège du
bonheur - Version illustrée par Russ Harris DocLe piège du bonheur - Version illustrée par Russ Harris
MobipocketLe piège du bonheur - Version illustrée par Russ Harris EPub

P06AQ3CK8D4P06AQ3CK8D4P06AQ3CK8D4