



# **Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions**

*Andrea Harm*

**Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions** Andrea Harm

**Téléchargez et lisez en ligne Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions Andrea Harm**

---

Reliure: Coffret produits

Présentation de l'éditeur

Pratiquer la psychologie, c'est facile ! Fondées sur la thérapie cognitive et comportementale et la pleine conscience, ces cartes vous permettent, en vous amusant, d'identifier et d'explorer vos émotions et vos humeurs. Chaque carte présente des questions pour guider votre introspection et une affirmation exprimant une pensée positive. Que ce soit pour gérer vos humeurs, vos relations personnelles ou pour être plus sensible aux besoins de vos proches, ou simplement pour écouter et communiquer plus efficacement, ces cartes vous aideront à avoir davantage confiance en vous, à développer votre intelligence émotionnelle et à avancer de façon positive dans la vie. Biographie de l'auteur

Andrea Harm est psychothérapeute, hypnothérapeute et experte en thérapie cognitive et comportementale et pleine conscience. Elle exerce dans son cabinet de l'est de Londres. Son travail se fonde sur la philosophie orientale combinée à la science occidentale.

Download and Read Online Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions Andrea Harm #7SR2EMQP8WG

Lire Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm pour ebook en ligneLes émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm 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 Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm à lire en ligne.Online Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm ebook Téléchargement PDFLes émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm DocLes émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm MobipocketLes émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions par Andrea Harm EPub **7SR2EMQP8WG7SR2EMQP8WG7SR2EMQP8WG**