



[Dé]stresse !

Isabelle MÉTÉNIER

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Dé]stresse ! Isabelle MÉTÉNIER

 [Download \[Dé\]stresse ! ...pdf](#)

 [Read Online \[Dé\]stresse ! ...pdf](#)

[Dé]stresse !

Isabelle MÉTÉNIER

[Dé]stresse ! Isabelle MÉTÉNIER

Téléchargez et lisez en ligne [Dé]stresse ! Isabelle MÉTÉNIER

246 pages

Présentation de l'éditeur

Insomnie, crise d'angoisse, peur de l'avenir, appréhension à se rendre au travail, corps affaibli... le stress a envahi nos vies, à tel point que nous voyons en lui la source de tous nos maux. Dans le même temps, il est devenu une maladie de l'adrénaline, une sorte de drogue expresse pour " tenir " dans un environnement qui nous demande toujours plus. Cette spirale nous fait oublier que nous avons un corps, une existence humaine précaire et une âme qui aspire à vivre paisiblement, en harmonie avec les autres.

Psychologue depuis plus de 25 ans, Isabelle Méténier revient sur les fondamentaux du stress, s'oppose aux préjugés et nous apprend à réguler nos émotions pour nous apaiser et nous épanouir avec le stress.

Un guide pour renouer avec nous-mêmes, donner du sens à ce qui nous arrive et faire du stress notre meilleur ami.

Sa méthode en **10 règles d'or**:

- 1- Bien réagir au stress.** Lister ce qui nous stresse et cibler les maux sur lesquels nous pouvons agir pour préserver notre capital santé.
- 2- Être à l'écoute de nos émotions.** Prévenir le stress en identifiant plus clairement notre champ émotionnel et reconnaître l'impact de nos sentiments sur nos défenses immunitaires.
- 3- Favoriser le calme intérieur.** Apprendre à créer notre propre " bulle " pour faire de notre intériorité un refuge chaleureux.
- 4- Vivre le deuil.** Déposer son fardeau et apprendre à lâcher prise plus sainement.
- 5- Dire sa vérité.** Découvrir la " sincérité simple " comme mode de vie.
- 6- Être un bon partenaire pour soi-même.** Savoir se pardonner et s'encourager.
- 7- Se faire plaisir.** Apprendre à distinguer le bon du mauvais plaisir et trouver la formule adaptée à son bien-être.
- 8- Devenir plus souple.** S'exercer à la flexibilité pour apprendre à piloter sa vie sans la subir.
- 9- Aimer et protéger son corps.** Manger avec conscience et pratiquer une activité physique pour mieux se respecter et se soulager.
- 10- Prendre soin de soi et gérer son énergie.** Développer des pensées positives pour résister au stress en toute circonstance.

Biographie de l'auteur

Psychologue diplômée en 1987, analyste transactionnelle certifiée depuis 2000, **Isabelle Méténier** est attentive au sens que chacun veut donner à sa vie, et en particulier à son travail. Depuis 25 ans, elle se penche dans son métier thérapeute à ouvrir des voies d'exploration pour découvrir ce qui fait sens pour soi. Elle a publié, chez Albin Michel, *Crise au travail et souffrance personnelle* (2010) ainsi que *La Rébellion positive en famille*, en couple, face à sa hiérarchie (2012).

Son actualité est disponible sur son site <http://www.isabellemetenier.com>

Download and Read Online [Dé]stresse ! Isabelle MÉTÉNIER #89TMV15PF4W

Lire [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER pour ebook en ligne [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER
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 [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER à lire en ligne. Online [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER
ebook Téléchargement PDF [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER Doc [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER
Mobipocket [Dé]stresse ! par Isabelle MÉTÉNIER Epub
89TMV15PF4W89TMV15PF4W89TMV15PF4W