

Voici un livre idéal pour accompagner toute personne désirant faire le point dans sa vie et comprendre pourquoi parfois l'on se retrouve à « péter les plombs ». L'auteure au bénéfice d'une longue et riche pratique propose des pistes et des fiches pour cultiver une belle relation avec soi-même et autrui.

Chaque chapitre peut se lire séparément. *En italique* dans le texte, on trouve tout ce qui « fait du mal », c'est-à-dire la trajectoire de la souffrance émotionnelle, relationnelle, psychique: d'où peut-elle provenir, comment se déroule-t-elle et comment va-t-elle se poursuivre si l'on ne change pas.

En écriture normale, vous lirez ce qui vous fera du bien. Pas après pas, des encadrés et des exercices concrets vous aident à mettre cela en place de manière sûre.

Ce livre aide à vous situer rapidement sur une échelle de bonheur. Il vous redonnera une cohérence, un axe, un sens pour vous permettre de rejoindre votre remonte-pente intérieur, vers vos plus belles valeurs. Pour une vie légère et plus heureuse!

Solène Laurenceau (psychologue – psychothérapeute F.S.P.) envisage la thérapie comme un parcours vital qui ré-enchanté le cerveau, tout en revisitant certains détails que nous aimerions effacer. Avec humour et clarté, elle nous guide au cœur de nos egos pour leur apporter un nouveau souffle de légèreté.



13 euros

Diffusion France Sofédis
Diffusion Suisse OLF
ISBN 978-2-88926-196-3

design spirine, il Photo © Adobe Stock



MON CERVEAU EXPLOSE!

SOLÈNE LAURENCEAU

AIRE
DE FAMILLE

SOLÈNE
LAURENCEAU

MON CERVEAU
EXPLOSE!

COMPRENDRE
POUR ALLER MIEUX




Saint-Augustin
Editions