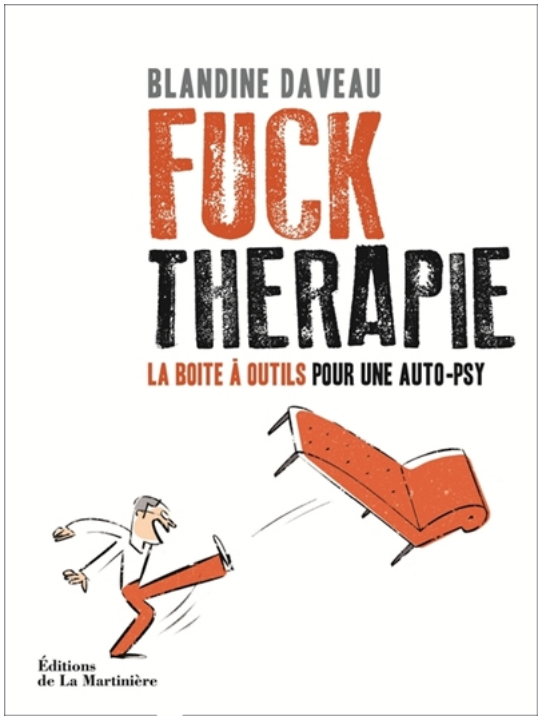

Fuck thérapie

La boîte à outils pour une auto-psy

Auteur: Blandine Daveau

Éditeur : La Martinière

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Auto-thérapie - Autonomisation

La boîte à outils pour se passer d'un psy !

Non aux idées reçues, aux jugements, aux faux-semblants, aux bien-pensants ! Place à une vie pleine et heureuse grâce à cette boîte à outils, aussi efficace qu'un psy... 30 principes de vie universels, décryptés par une psy-coach, à l'humour mordant. Un texte facile d'accès, dédramatisant, à contre-courant, des études de cas, des phrases à picorer, à incarner, nourries de sa propre expérience et des échanges avec ses patients, des trucs, des astuces pour se rencontrer, s'accepter, s'aimer... L'auto-thérapie qui délivre, à la portée de tous.

Date : 06/05/2016

Pages : 221

Format cm : 15 x 20

Prix : 14.9

EAN : 9782732476636