



Savoir gérer son stress

Charly Cungi

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Savoir gérer son stress Charly Cungi

 [Telecharger Savoir gérer son stress ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Savoir gérer son stress ...pdf](#)

Savoir gérer son stress

Charly Cungi

Savoir gérer son stress Charly Cungi

Téléchargez et lisez en ligne **Savoir gérer son stress Charly Cungi**

218 pages

Présentation de l'éditeur

Le stress est souvent considéré, à tort, comme un problème lié uniquement au mode de vie actuel. En fait, il est une réaction normale de l'organisme dans les contextes perçus comme dangereux : sans le stress, pas de réflexe de survie, pas d'action. Mais vivre en permanence dans le stress et se laisser dominer par lui entraînent des conséquences néfastes (agressivité, angoisse, dépression, dépendances à certains dopants, atteintes à la santé...). Ce guide pratique entraîne à gérer son stress en analysant le phénomène sous toutes ses composantes pour que chacun puisse mesurer son stress réel et apprenne à le dominer grâce aux nombreux conseils, exemples et exercices proposés.

L'ouvrage permet de comprendre comment le stress agit et comment évaluer l'action des stressseurs sur soi, et offre les moyens d'agir sur le stress : en maîtrisant mieux ses émotions, pour ne pas décider sans réfléchir ; en modifiant ses habitudes de penser pour savoir affronter les épreuves et positiver ; en gérant son temps de façon plus pragmatique et efficace ; en appliquant la méthode de résolution de problème pour faire face à la réalité. Ce guide vous donne les clés pour mener une vie sans stress, c'est-à-dire parvenir à adopter une meilleure hygiène de vie et savoir prendre du recul pour se fixer des priorités de vie et des " mandats ".

Biographie de l'auteur

Le Dr Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur l'affirmation de soi, la dépression et les addictions.

Download and Read Online **Savoir gérer son stress Charly Cungi** #LYRIEPD94KG

Lire Savoir gérer son stress par Charly Cungi pour ebook en ligneSavoir gérer son stress par Charly Cungi
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 Savoir gérer son stress par Charly Cungi à lire en ligne.Online Savoir gérer son stress par Charly
Cungi ebook Téléchargement PDFSavoir gérer son stress par Charly Cungi DocSavoir gérer son stress par
Charly Cungi MobipocketSavoir gérer son stress par Charly Cungi EPub

LYRIE PD94KGLYRIE PD94KGLYRIE PD94KG