

Libéré, délivré - 50 activités pour vaincre sa claustrophobie Dos carré collé

Aurore Aimelet, Abdelkader Mokeddem

978-2-01-702181-0 18 août 2016. En bonus: 50 stickers. Ils vous permettront aussi de réaliser les activités, et de vous inspirer. avec nous le récit intime de la plus grande épreuve de sa vie. sa plus grande peur, qui lui permettra de la dépasser et de la vaincre. se fraye toutes les issues de la liberté dans le dictionnaire amoureux. Images correspondant à Libéré, délivré - 50 activités pour vaincre sa claustrophobie Dos carré collé Aurore Aimelet, Abdelkader Mokeddem 07 06 2017 2209 résultats - Chapitre Suisse Aurore Aimelet et Abdelkader Mokeddem - Libéré, délivré - 50 activités pour. Libéré, délivré - 50 activités pour vaincre sa claustrophobie Dos carré collé Résultat de recherche Chapitre Suisse, Tous les livres et ebooks neufs et d'occasion à prix réduits. Les nouveautés 2017 - La Bibliothérapie - forumactif.org Rester dans le métro ou dans un ascenseur, être dans une salle d'attente Des situations anodines pour la plupart d'entre nous, mais pas pour tout le monde Grâce à ce cahier de 50 exercices ludiques, élaboré en collaboration avec un psychologue clinicien spécialisé dans le traitement des phobies, apprenez à dépasser votre claustrophobie: la peur de l'enfermement! Conseils de respiration pour retrouver son calme intérieur, exercices de thérapies comportementales pour apprivoiser ses angoisses, invitations à la créativité pour faire le vide ou jeux pour dédramatiser l'objet de la peur: chaque activité sera une étape du chemin menant à une vie sans phobie. Et à la fin de chaque exercice, l'avis du psy vous invite à faire le bilan de cette nouvelle étape franchie. En début d'ouvrage, toutes les clés pour analyser sa phobie, ses origines et son niveau de peur afin de personnaliser au mieux le programme proposé. 96 pages Hachette Pratique ? ? Libéré, délivré - 50 activités pour vaincre. Aurore Aimelet - Decitre