

(Read and download) Ma Slow Attitude: Répondre en douceur à la violence (French Edition)

Ma Slow Attitude: Répondre en douceur à la violence (French Edition)

Chaby Langlois

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

CHABY LANGLOIS

Ma Slow Attitude Répondre en douceur à la violence



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

#3164190 in eBooks 2016-02-02 2016-02-02 File Name: B01BDE7JTG | File size: 47.Mb

Chaby Langlois : Ma Slow Attitude: Répondre en douceur à la violence (French Edition) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Ma Slow Attitude: Répondre en douceur à la violence (French Edition):

Un exemple de méditation auto-réactive qui va vous aider à concilier avec vous-même. Passer de la peur qui isole, empêcher d'avancer et fait souffrir, à la Slow Attitude qui permet de transformer ses émotions et de s'ouvrir à la vie. En partant de son cheminement personnel Chaby Langlois,

psychologue, conseil en entreprise et grand effrayé, nous invite à ralentir pour nous donner le temps nécessaire ; la transformation du regard que nous portons sur nous et les autres. L'histoire personnelle rend les outils critiques dans la description de son expérience personnelle rend les outils critiques dans la description de son expérience personnelle. Des blessures de l'enfance aux stress multiples de nos vies quotidiennes, il nous conte son développement personnel comme une expérience, dans laquelle chacun pourra puiser information, explication et inspiration. Un récit autobiographique de citations et de petites histoires ; le partage de l'expérience fait sens. EXTRAIT J'ai appris à changer mes réponses face aux émotions et modifier mon dialogue intérieur. Cela m'a passionné et traversé vite, j'ai senti que la sérénité et la joie prenaient la place de la souffrance. Que je pouvais apprendre à faire les choses différemment afin d'avoir des résultats différents. Ma Slow Attitude, dont le nom inspire du mouvement Slow Food, explique cette nouvelle façon de pondre au quotidien ; ce que la vie me propose. C'est la construction d'une confiance interne qui prend sa source dans mon courage ; ce que dans ma vie, afin de rester connecté ; ma douceur ; cette peur qui engendre de la violence. A PROPOS DE L'AUTEUR Chaby Langlois commence par être cavalier et éleveur de chevaux, puis directeur dans une compagnie d'assurances. Ensuite, il se forme à la psychologie positive, au changement comportemental, ainsi qu'à la PNL (Programmation Neuro Linguistique), à la sophrologie, au Reiki et à la CNV (Communication Non Violente). Ancien grand fumeur il a rejoint la communauté No Smoking ; il anime en entreprise depuis ; 25 ans. Il est le co-fondateur de l'agence No Smoking No Stress depuis 1990.