

Réveillez vos désirs

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Réveillez vos désirs [Texte imprimé] : vos envies et vos rêves à votre portée / Pr Michel Lejoyeux

Auteur(s) : Lejoyeux, Michel

Editeur, producteur : Paris : Librairie générale française, DL 2015 (45-Malesherbes; Maury impr.)

Description matérielle : 1 vol. (254 p.) ; 18 cm

Collection : Le livre de poche psycho 33753

ISBN : 978-2-253-00213-0

EAN : 9782253002130

Appartient à la collection : Le Livre de poche 0248-3653 33753

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.1 23

Note(s) : Bibliogr. p. 239-250

Résumé ou extrait : Comment motiver quelqu'un qui n'a envie de rien ? Pourquoi certaines de nos envies ne sont-elles pas bonnes pour nous ? Ce guide, qui s'appuie sur les récentes recherches sur la psychologie et la biologie du cerveau, nous aide à retrouver « l'envie d'avoir envie » pour s'épanouir véritablement.

" Un programme pour renouer avec ses désirs (au travail, en amour, avec son entourage) : réveiller ses envies perdues, réorienter ses envies négatives en envies positives, accepter les désirs des autres &

" Des exemples, des conseils et des exercices pratiques faciles à mettre en œuvre.

Psychiatre, addictologue, Michel Lejoyeux est chef du Service de psychiatrie et d'addictologie à l'Hôpital Bichat et professeur à l'Université Paris-Diderot. Spécialiste des comportements, il est l'auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel.

Sujet - Nom commun : Désir
Réalisation de soi

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/lejoyeux.jpg>

Text alternatif image de présentation : lejoyeux.jpg