

Je veux donc je peux ! - Introduction à la volothérapie

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Je veux donc je peux ! - Introduction à la volothérapie [Texte imprimé] / Elsa GODART

Auteur(s) : Godart, Elsa

Publication : Malakoff : InterÉditions, DL 2020

Fabrication / Impression : Malakoff : InterÉditions

Description matérielle : 1 vol. (233 p.) ; 18 cm

Collection : Poche

ISBN : 978-2-7296-2046-2

EAN : 9782729620462

Appartient à la collection : Poche (Malakoff) 2727-1978 2020

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 153.8 23

Résumé ou extrait : Pourquoi avons-nous l'impression de subir notre vie et non de la choisir? Pourquoi ne pas être nous, tout simplement? Nous avons tous la possibilité d'être heureux et de (re)trouver l'envie et la joie de vivre. Il suffit de le vouloir. En découvrant le pouvoir immense de la volonté, l'auteur nous montre comment donner une véritable orientation à notre vie afin qu'elle soit source de plénitude réelle et durable. Contre une existence subie, il est temps de partir à la rencontre de nous-mêmes pour définir nos buts véritables et trouver la force de les réaliser. L'auteur, dans cet ouvrage, partage avec le lecteur son expérience en tant que philosophe et psychanalyste en lui ouvrant les portes de la "volothérapie", concept-clé pour parvenir à trouver les ressources nécessaires à son équilibre de vie.

Sujet - Nom commun : Volonté

Bonheur

Réalisation de soi