

Céline Tran

*Le petit livre pour
prendre soin de
son enfant intérieur*



FIRST
EDITIONS

Date : 16/09/2021

Pages : 151

Format cm : 9 x 12

Prix : 2.99

EAN : 9782412068632

Le petit livre pour prendre soin de son enfant intérieur

Auteur: Céline Tran

Éditeur : First

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Espace - Psychologie populaire - Développement personnel - Jongleur - Psychotrauma

Un petit livre clair et complet pour faire la paix avec son passé et prendre soin de son enfant intérieur !

En psychologie, la notion d'enfant intérieur désigne la part infantile présente au sein de chaque adulte. Ce sont les empreintes du passé, reçues par les parents et les adultes de référence. Un enfant intérieur blessé peut se manifester à l'âge adulte de diverses façons : peur de l'abandon, manque de confiance en soi, tendance excessive à s'inquiéter, dépendance affective, hyperémotivité, etc. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de ses blessures d'enfance et de prendre soin de son enfant intérieur. Ce petit livre vous donne des pistes de réflexion et des exercices pratiques pour vous libérer des schémas obsolètes et retrouver le chemin de la sérénité.

Ventes en France: 5 500 exemplaires