



Date : 01/06/2023

Pages : 191

Format cm : 14 x 21

Prix : 16.9

EAN : 9782263183737

Éco-anxiété, des clés pour agir

Mon carnet pratique en 4 étapes pour faire du stress écologique une force

Auteurs: Nathalie Ouederni - Isabelle Giraldo (Texte)

Éditeur : Solar

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Écologie - Stress - Vodou

Un guide pratique illustré pour prendre soin de son éco-anxiété.

Le constat est sans appel : plus de la moitié des 16-25 ans souffrent aujourd'hui d'éco-anxiété. Mais l'éco-anxiété n'est pas une fatalité : il faut apprendre à l'accepter, à la comprendre, l'appivoiser et la transformer en actions au service de la transition écologique. Dans ce carnet pratique, Isabelle Giraldo, écothérapeute, montre la voie pour transformer l'éco-anxiété en une force, à travers une démarche originale issue de l'éco-psychologie. Prendre soin de son éco-anxiété passe par la création de liens et de reconnexion à soi, à l'imaginaire, au vivant et aux autres. Ces quatre relations sont autant de leviers qui constituent les étapes du cheminement proposé dans ce guide pour permettre à chacun de développer ses ressources intérieures.
