



La gymnastique du saumon

Muscler et assouplir son intelligence émotionnelle. L'art de se réinventer pour traverser les épreuves de la vie

Auteurs: Alice Hachet - Camille Syren

Éditeur : Eyrolles

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Psychologie/psychanalyse

Mots-Clés : Intelligence - Décoder - Émotions

Une méthode progressive pour mieux comprendre nos mécanismes internes et nos systèmes d'auto-défense, riche en exercices.

Nous sommes tous dotés du tableau de bord le plus sophistiqué que la nature ait jamais inventé : nos émotions. Encore faut-il savoir bien les décoder et même parfois, comme le saumon, remonter à la source. Cet ouvrage vous délivre des clés de compréhension pour gagner en agilité et apprendre à passer de nos sensations à la justesse d'action.

Date : 18/04/2024

Pages : 219

Format cm : 16 x 22

Prix : 17.5

EAN : 9782416014826