
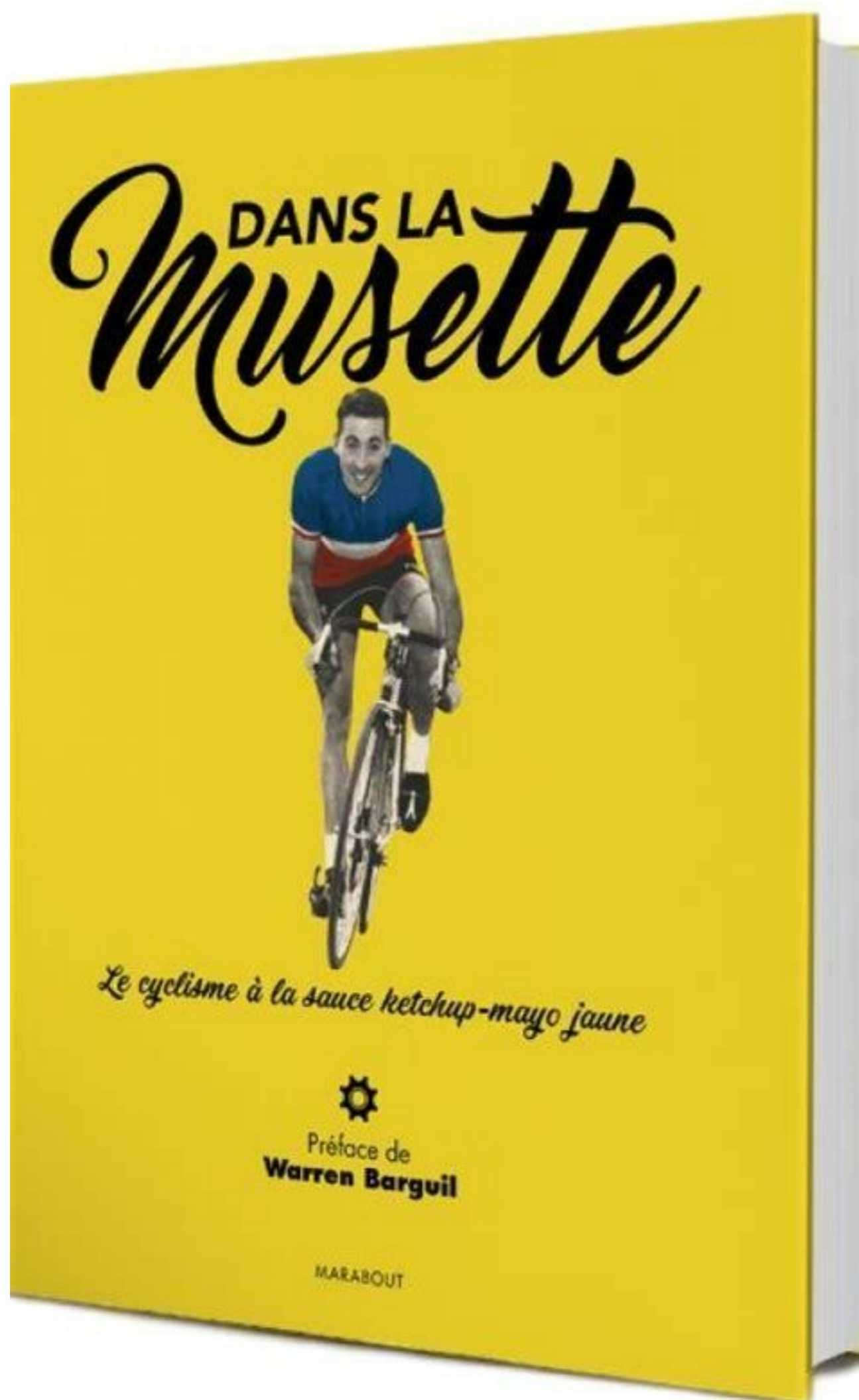


I'm not robot  reCAPTCHA

I am not robot!

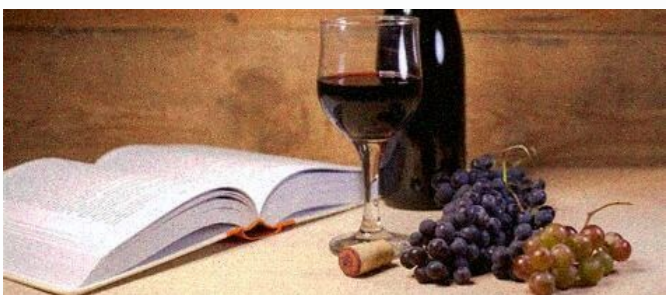
Meilleur livre sur le langage corporelle

© 1996-2015, Amazon.com, Inc. ou ses filiales. Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres sur le body language. 1. La bible de la communication non verbale (Jean-Claude Martin) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Saviez-vous que 70 % de votre message proviennent de vos gestes, de votre attitude... et non de ce que vous dites ? Si vous maîtrisez mieux ces éléments, votre communication gagne en efficacité et vous pouvez du même coup déceler les véritables intentions de votre interlocuteur.



La bible de la communication non verbale (Jean-Claude Martin) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Saviez-vous que 70 % de votre message proviennent de vos gestes, de votre attitude... et non de ce que vous dites ? Si vous maîtrisez mieux ces éléments, votre communication gagne en efficacité et vous pouvez du même coup déceler les véritables intentions de votre interlocuteur. Postures, vêtements, expressions... tout ce qu'il faut savoir pour bien les interpréter Ce livre ultra-complet et illustré vous apporte toutes les méthodes pour mieux communiquer : Détectez et comprenez ce que l'on ne vous dit pas. Améliorez vos relations avec les autres. Optimisez votre propre image pour convaincre naturellement. Faites de la communication non verbale votre alliée pour n'importe quel échange (professionnel, familial, amical et même amoureux !) La nouvelle édition enrichie de ce livre référence, avec un chapitre inédit sur le décodage des mensonges ! À propos de l'auteur Jean-Claude Martin a été chargé de cours de communication pendant plus de quinze ans à l'université d'Aix Marseille (diplôme de psychologie sociale) et chargé d'enseignement à HEC-Entrepreneurs. Il est co-créateur de la société Résonance 4 qui forme les dirigeants d'entreprises aux techniques de communication. 2. Ces gestes qui vous trahissent (Joseph Messinger) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac La manière dont vous téléphonez, croisez les jambes ou les bras, utilisez vos doigts en révèle plus sur vous que vous ne l'imaginez. Tous ces gestes, en apparence anodins et accomplis instinctivement, reflètent votre état émotionnel et trahissent vos pensées réelles.

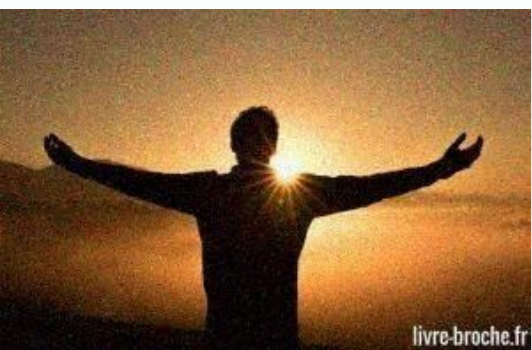
Ce guide pratique et illustré vous apprendra à interpréter les gestes de vos interlocuteurs. Il vous révélera comment détecter le mensonge ou la trahison et comment évaluer l'anxiété, la confiance ou la séduction. Décodeur gestuel complet. « Ces gestes qui vous trahissent » vous donnera une longueur d'avance sur les autres. À propos de l'auteur Joseph Messinger est un psychologue, expert en gestuelle et communication non verbale. « Ces gestes qui vous trahissent » est un best-seller qui s'est vendu à près de 350 000 exemplaires en France. 3. La synergologie (Philippe Turchet) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici le livre de référence pour déchiffrer le sens des gestes. Loin des interprétations hâtives, l'auteur montre comment tous vos gestes ont une signification. Maîtriser cette communication non verbale vous aidera à vous exprimer avec plus d'aisance, à mieux appréhender vos émotions mais aussi à mieux comprendre vos interlocuteurs. Un voyage fascinant. Philippe Turchet passe en revue toutes nos attitudes, mimiques, tics, gestes, mouvements et... silences. En décryptant leur sens profond et caché, il vise un but : nous apprendre une communication fondée sur la transparence et la sincérité. À propos de l'auteur Depuis vingt ans, Philippe Turchet développe la synergologie, discipline qui décèle le fonctionnement de l'esprit humain à travers la lecture du corps. Il est l'auteur des best-sellers La Synergologie(1998), Les Codes inconscients de la séduction (2004) et Le Langage universel du corps (2009), tous parus aux Éditions de l'Homme. Ses trois ouvrages ont été traduits dans de nombreux pays. 4.



Si vous maîtrisez mieux ces éléments, votre communication gagne en efficacité et vous pouvez du même coup déceler les véritables intentions de votre interlocuteur. Postures, vêtements, expressions... tout ce qu'il faut savoir pour bien les interpréter Ce livre ultra-complet et illustré vous apporte toutes les méthodes pour mieux communiquer : Détectez et comprenez ce que l'on ne vous dit pas. Améliorez vos relations avec les autres. Optimisez votre propre image pour convaincre naturellement.

Faites de la communication non verbale votre alliée pour n'importe quel échange (professionnel, familial, amical et même amoureux !) La nouvelle édition enrichie de ce livre référence, avec un chapitre inédit sur le décodage des mensonges ! À propos de l'auteur Jean-Claude Martin a été chargé de cours de communication pendant plus de quinze ans à l'université d'Aix Marseille (diplôme de psychologie sociale) et chargé d'enseignement à HEC-Entrepreneurs.

Il est co-créateur de la société Résonance 4 qui forme les dirigeants d'entreprises aux techniques de communication. 2. Ces gestes qui vous trahissent (Joseph Messinger) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac La manière dont vous téléphonez, croisez les jambes ou les bras, utilisez vos doigts en révèle plus sur vous que vous ne l'imaginez. Tous ces gestes, en apparence anodins et accomplis instinctivement, reflètent votre état émotionnel et trahissent vos pensées réelles. Ce guide pratique et illustré vous apprendra à interpréter les gestes de vos interlocuteurs. Il vous révélera comment détecter le mensonge ou la trahison et comment évaluer l'anxiété, la confiance ou la séduction. Décodeur gestuel complet. « Ces gestes qui vous trahissent » vous donnera une longueur d'avance sur les autres. À propos de l'auteur Joseph Messinger est un psychologue, expert en gestuelle et communication non verbale. « Ces gestes qui vous trahissent » est un best-seller qui s'est vendu à près de 350 000 exemplaires en France. 3. La synergologie (Philippe Turchet) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici le livre de référence pour déchiffrer le sens des gestes. Loin des interprétations hâtives, l'auteur montre comment tous vos gestes ont une signification. Maîtriser cette communication non verbale vous aidera à vous exprimer avec plus d'aisance, à mieux appréhender vos émotions mais aussi à mieux comprendre vos interlocuteurs. Un voyage fascinant. Philippe Turchet passe en revue toutes nos attitudes, mimiques, tics, gestes, mouvements et... silences. En décryptant leur sens profond et caché, il vise un but : nous apprendre une communication fondée sur la transparence et la sincérité. À propos de l'auteur Depuis vingt ans, Philippe Turchet développe la synergologie, discipline qui décèle le fonctionnement de l'esprit humain à travers la lecture du corps. Il est l'auteur des best-sellers La Synergologie(1998), Les Codes inconscients de la séduction (2004) et Le Langage universel du corps (2009), tous parus aux Éditions de l'Homme. Ses trois ouvrages ont été traduits dans de nombreux pays. 4. Je sais que vous mentez ! L'art de détecter ceux qui vous trompent (Paul Ekman) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Expert renommé des émotions et du langage non verbal, Paul Ekman révèle les résultats de ses recherches les plus récentes sur les mensonges et les méthodes pour les débusquer. Il dévoile ici les indices de comportement et les signaux qui permettent de détecter avec exactitude mensonge, duperie, tromperie et bluff. Ses découvertes sont utilisées par la CIA et le FBI. Devenez aussi habile qu'un agent des services secrets en reconnaissant les mots, les émotions, les intonations, les gestes et les micro-expressions que les menteurs et les manipulateurs émettent sans le savoir. À propos de l'auteur Paul Ekman est un éminent psychologue, pionnier et expert dans l'étude des émotions et du langage non verbal. Formateur au FBI, il intervient également en tant que conseiller scientifique pour la série télévisée Lie to me. Je sais que vous mentez est devenu un classique de la détection du mensonge. 5. Ces gestes qui parlent à votre place (Marvin Karlins, Joe Navarro) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Il dit que c'est sa meilleure offre - Est-ce vraiment le cas ?



Améliorez vos relations avec les autres. Optimisez votre propre image pour convaincre naturellement.

RICHARD BURNET

LE LANGAGE CORPOREL

Comment interpréter le langage corporel d'autres personnes afin de pouvoir tout de suite les analyser et les comprendre



2. Ces gestes qui vous trahissent (Joseph Messinger) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac La manière dont vous téléphonez, croisez les jambes ou les bras, utilisez vos doigts en révèle plus sur vous que vous ne l'imaginez. Tous ces gestes, en apparence anodins et accomplis instinctivement, reflètent votre état émotionnel et trahissent vos pensées réelles.



La bible de la communication non verbale (Jean-Claude Martin) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Saviez-vous que 70 % de votre message proviennent de vos gestes, de votre attitude... et non de ce que vous dites ? Si vous maîtrisez mieux ces éléments, votre communication gagne en efficacité et vous pouvez du même coup déceler les véritables intentions de votre interlocuteur. Postures, vêtements, expressions... tout ce qu'il faut savoir pour bien les interpréter Ce livre ultra-complet et illustré vous apporte toutes les méthodes pour mieux communiquer : Détectez et comprenez ce que l'on ne vous dit pas. Améliorez vos relations avec les autres. Optimisez votre propre image pour convaincre naturellement. Faites de la communication non verbale votre alliée pour n'importe quel échange (professionnel, familial, amical et même amoureux !) La nouvelle édition enrichie de ce livre référence, avec un chapitre inédit sur le décodage des messages ! À propos de l'auteur Jean-Claude Martin a été chargé de cours de communication pendant plus de quinze ans à l'université d'Aix Marseille (diplôme de psychologie sociale) et chargé d'enseignement à HEC-Entrepreneurs. Il est co-créateur de la société Résonance 4 qui forme les dirigeants d'entreprises aux techniques de communication. 2.

Ces gestes qui vous trahissent (Joseph Messinger) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac La manière dont vous téléphonez, croisez les jambes ou les bras, utilisez vos doigts en révèle plus sur vous que vous ne l'imaginez. Tous ces gestes, en apparence anodins et accomplis instinctivement, reflètent votre état émotionnel et trahissent vos pensées réelles. Ce guide pratique et illustré vous apprendra à interpréter les gestes de vos interlocuteurs. Il vous révélera comment détecter le mensonge ou la trahison et comment évaluer l'anxiété, la confiance ou la séduction. Décoder gestuel complet. « Ces gestes qui vous trahissent » vous donnera une longueur d'avance sur les autres. À propos de l'auteur Joseph Messinger est un psychologue, expert en gestuelle et communication non verbale. « Ces gestes qui vous trahissent » est un best-seller qui s'est vendu à près de 350 000 exemplaires en France. 3. La synergologie (Philippe Turchet) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici le livre de référence pour déchiffrer le sens des gestes. Loïn des interprétations hâtives, l'auteur montre comment tous vos gestes ont une signification. Maîtriser cette communication non verbale vous aidera à vous exprimer avec plus d'aisance, à mieux appréhender vos émotions mais aussi à mieux comprendre vos interlocuteurs. Un voyage fascinant. Philippe Turchet passe en revue toutes nos attitudes, mimiques, tics, gestes, mouvements et... silences. En décryptant leur sens profond et caché, il vise un but : nous apprendre une communication fondée sur la transparence et la sincérité. À propos de l'auteur Depuis vingt ans, Philippe Turchet développe la synergologie, discipline qui décode le fonctionnement de l'esprit humain à travers la lecture du corps. Il est l'auteur des best-sellers La Synergologie(1998), Les Codes inconscients de la séduction (2004) et Le Langage universel du corps (2009), tous parus aux Éditions de l'Homme. Ses trois ouvrages ont été traduits dans de nombreux pays. 4. Je sais que vous mentez ! L'art de détecter ceux qui vous trompent (Paul Ekman) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Expert renommé des émotions et du langage non verbal, Paul Ekman révèle les résultats de ses recherches les plus récentes sur les messages et les méthodes pour les débusquer. Il dévoile ici les indices de comportement et les signaux qui permettent de détecter avec exactitude mensonge, duperie, tromperie et bluff.

Ses découvertes sont utilisées par la CIA et le FBI. Devez-vous aussi habile qu'un agent des services secrets en reconnaissant les mots, les émotions, les intonations, les gestes et les micro-expressions que les menteurs et les manipulateurs émettent sans le savoir. À propos de l'auteur Paul Ekman est un éminent psychologue, pionnier et expert dans l'étude des émotions et du langage non verbal. Formateur au FBI, il intervient également en tant que conseiller scientifique pour la série télévisée Lie to me. Je sais que vous mentez est devenu un classique de la détection du mensonge. 5. Ces gestes qui parlent à votre place (Marvins Karlins, Joe Navarro) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Il dit que c'est sa meilleure offre - Est-ce vraiment le cas ? Elle affirme qu'elle est d'accord avec vous - Devez-vous la croire ? Cette entrevue s'est parfaitement déroulée 1 - En êtes-vous bien sûr ?Page 2 Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres sur l'EFT (Emotional Freedom Techniques). 1. L'EFT : Emotional Freedom Techniques « psycho-énergétiques » est à la portée de tous. Elle est simple, efficace, sans contre-indication ni effet indésirable et a déjà séduit des milliers de personnes. En voici le mode d'emploi ! À propos de l'auteur Maria-Elisa Hurtado-Graciet est praticienne en PNL, en EFT et autres techniques psycho-énergétiques ; elle anime des conférences et des ateliers en France et en Espagne pour faire connaître ces techniques efficaces et accessibles à tous. Dr. Luc Bodin est docteur en médecine, diplômé en oncologie clinique et spécialisé en médecines naturelles. Ces auteurs comptent de nombreux livres à succès dont Ho oponono, paru aux éditions Jouvence. 2.

Le manuel d'EFT - Pour apprendre à se libérer des souffrances émotionnelles et psychologiques (Gary Craig) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Le guide officiel pour apprendre à se libérer des souffrances émotionnelles et psychologiques. Le manuel d'EFT (Emotional Freedom Techniques) est un outil indispensable à quiconque veut s'initier à cette pratique psycho-corporelle qui vise à soulager une infinie variété de maux et de malaises, des perturbations psychologiques aux maladies physiques les plus diverses. La technique de libération émotionnelle s'est révélée étonnamment efficace dans des milliers de cas cliniques quand toutes les autres méthodes thérapeutiques avaient échoué. Dans ce manuel pratique, vous découvrirez, en vous appuyant sur des techniques qui allient la parole et le geste, que chacun peut employer l'EFT sans pour autant suivre une formation longue et ardue. De plus, l'EFT ne présente aucun risque, et vous pouvez la pratiquer à tout moment et en tout lieu. À propos de l'auteur Ingénieur de formation, Gary Craig s'occupe très tôt du développement personnel et plus particulièrement à la PNL et à la médecine chinoise. De ces enseignements, il élabore une technique de gestion des émotions négatives qu'il baptise EFT en 1995. 3. 50 exercices d'EFT - Méthode de libération émotionnelle (Marielle Laheurte) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet ouvrage propose une initiation ludique à la méthode psycho énergétique EFT (Emotional Freedom Technic ou technique de libération émotionnelle). Mise au point par l'Américain Cary Craig, elle consiste en la stimulation de points méridiens et postule que tout problème psychique ou physique est relié à un noeud énergétique. Ainsi, en tapotant ou massant des points méridiens précis de notre corps, nous résolvons naturellement des problèmes divers comme des phobies, des addictions, du stress, mais aussi des douleurs physiques, des insomnies, etc. À propos de l'auteur Formatrice et interprète de rêves, Marielle Laheurte a créé l'IREV, une méthode d'analyse des rêves accessible à tous. Elle est aussi sophrologue, praticienne de la technique psychoénergétique EFT (Technique de libération émotionnelle) et formatrice de l'approche spirituelle PEAT (Activation et transcendance de l'énergie primordiale). 4. EFT clinique et protocoles de traitement (Brigitte Hansoul, Yves Wauthier-Freymann) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac

La psychologie énergétique (Energy Psychology, ou EP) est un mouvement de la psychologie moderne qui regroupe ces techniques agissant sur le psychisme par l'intermédiaire du champ énergétique corporel. Ces thérapies travaillent de manière holistique, mais aussi, selon leur spécificité, sur des systèmes énergétiques tels que les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise ou les chakras. L'EFT est l'une de ces thérapies qui impliquent la stimulation de points d'acupression. Les résultats sont particulièrement rapides et efficaces car cette technique allie l'activation de points de méridiens à une identification des pensées dysfonctionnelles et à un travail de déconditionnement et de retraitement de l'information, proche des thérapies cognitivo-comportementales. L'EFT a été cliniquement reconnue pour son efficacité dans un large spectre de conditions psychologiques. Une soixantaine de publications probantes sont aujourd'hui disponibles et de multiples études apportent les preuves de cette efficacité. Cet ouvrage, remarquablement documenté, fait suite au premier livre des auteurs : EFT - Tapping et psychologie énergétique. Il met à la disposition des thérapeutes et de leurs patients les plus récentes avancées et protocoles cliniques en la matière. À propos de l'auteur Brigitte Hansoul est psychologue clinicienne, diplômée en psychothérapie psychanalytique et ingénieur civil physicien. Elle a été directrice d'une unité de soin en hôpital psychiatrique, fondatrice de l'Institut de formation à la psychothérapie Therapeutia, formatrice en psychologie énergétique (EFT, TAT), présidente de l'APEC (Association francophone de psychologie énergétique clinique) et praticienne de nombreuses autres méthodes thérapeutiques. Elle se consacre aujourd'hui à l'enseignement de la psychospiritualité. Yves Wauthier-Freymann est psychothérapeute, sexothérapeute, formateur et conférencier, spécialisé dans les traumas complexes et les troubles de l'attachement. Praticien en thérapies neurologiques (mouvements oculaires), en hypnose ericksonienne, il est formateur en autoTPI, et en Energy Psychology (EFT, TAT®, REMAP, Logosynthèse), en thérapie provocatrice PFT-SET et à s'appuyer sur les atouts qui vont avec cette caractéristique. Avec leur vécu intense, ces enfants ont notamment un imaginaire et une créativité très riches dont il faut les aider à tirer parti. Car si l'hypersensibilité ne facilite pas la vie, elle est aussi un atout. Elle est le signe d'une très grande intelligence émotionnelle. De nombreux parents reconnaissent leur enfant compliqué dans ce livre qui devrait devenir un long-seller des Questions de parents.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introvertis ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations en Sciences Humaines. 4. Hypersensibles - Le labyrinthe des émotions (Ilse Sand) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Comment gère-t-on ses émotions lorsqu'on est une personnes hypersensible ? Ce n'est pas si simple. Pourtant ce livre permet de donner des solutions pour aider les personnes hypersensibles à ne plus se laisser envahir par des émotions aux ravages considérables, des exercices pour évaluer son degré émotionnel et des pistes pour savoir réagir en toute circonstance. Ne plus repousser l'émotion mais la vivre pleinement en ayant d'abord intégré ce qui permettra de l'endiguer et de passer à autre chose sans dégâts. Un livre essentiel pour celles et ceux qui en ont assez de vivre continuellement dans des montagnes russes émotionnelles.

À propos de l'auteur Ilse Sand, diplômée en théologie, psychothérapeute et conférencière, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Elle est auteure de Hypersensibles, Apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux et Hypersensibles, Comment gérer au mieux les situations du quotidien. 5. Mon enfant est hautement sensible - De la naissance à l'adolescence, aidons nos enfants à faire de leur sensibilité une force ! (Elaine Aron) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ? Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible du nourrisson au jeune adulte il s'agit de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir ! Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives... Des tests et des témoignages pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité. Des exercices pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école. Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants, que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément l'enfant hautement sensible.

À propos de l'auteur Emmanuelle Rigon, psychologue-clinicienne, psychothérapeute (à Saint-Maur) a déjà publié dans la collection « Questions de parents » : Papa, Mama, j'y arriverai jamais. 3. Hypersensibilité et conscience élargie - Des fenêtres insoupçonnées sur l'univers (Marie France de Palacio) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Voici un livre qui vous ouvre les fenêtres du monde des hypersensibles et des introverts ! Qui pouvait soupçonner que ces deux catégories de gens - constituant tout de même près de 20% de la population - renfermaient une telle richesse ? Parce qu'ils sont plus contemplatifs, plus tournés vers l'intérieur, hypersensibles et introverts sont plus à même de développer une conscience élargie et donc d'utiliser leur sensibilité pour aller au-delà de leur cerveau, explorer les confins de l'être et libérer leurs potentiels ! De la psychologie transpersonnelle aux neurosciences, cet ouvrage, écrit par une universitaire renommée, est ponctué de rencontres avec les plus sensibles qui soient : les écrivains des XIXème et XXème siècles ! Il propose une approche originale et de nouvelles pistes de recherches sur la conscience élargie, un champ d'études en pleine expansion. À propos de l'auteur Six ans enseignante dans le Secondaire, puis quinze en Faculté de Lettres, Marie France de Palacio a publié de nombreux ouvrages et articles de critique et d'érudition ainsi que « Ta sensibilité te tuera » chez Max Milo Editions. Passionnée par la psychologie transpersonnelle et les Etats Modifiés de Conscience et convaincue de leurs effets thérapeutiques, elle poursuit ses recherches en ce domaine en les associant à de nouvelles investigations

