

(Mobile book) File size: 33.Mb

# [D]stresse !

ISABELLE MÉTÉNIER

## [DÉ]STRESSE !



HARMONIE SOLAR  
EDITIONS

Download

Read Online

Par Isabelle MTNIER

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #191967 dans eBooksPubli le: 2014-10-02Sorti le: 2014-10-02Format: Ebook Kindle

(Mobile book) [D]stresse !

Par Isabelle MTNIER : [D]stresse ! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised [D]stresse !:

### Description :

Présentation de l'auteur Psychologue spécialisée dans la souffrance au travail et la gestion du stress, Isabelle Mtnier, partant du principe que le stress fait bel et bien partie de nos vies, livre les règles d'or pour faire du stress son meilleur allié. Insomnie, crise d'angoisse, peur de l'avenir, appréhension se rendre au travail, corps affaibli... le stress a envahi nos vies, tel point que nous voyons en lui la source de tous nos maux. Dans le même temps, il est devenu une maladie de l'adrénaline, une sorte de drogue expresse pour " tenir " dans un environnement qui nous demande toujours plus. Cette spirale nous fait oublier que nous avons un corps, une existence humaine précaire et une vie qui aspire vivre paisiblement, en harmonie avec les autres. Psychologue depuis plus de 25 ans, Isabelle Mtnier revient sur les fondamentaux du stress, s'explique les préjugés et nous apprend réguler nos émotions pour nous apaiser et nous débarrasser avec le stress. Un guide pour renouer avec nous-mêmes,

donner du sens ce qui nous arrive et faire du stress notre meilleur ami. Sa méthode en 10 règles d'or :1- Bien agir au stress. Lister ce qui nous stresse et cibler les maux sur lesquels nous pouvons agir pour préserver notre capital santé.2- Être à l'écoute de nos émotions. Prévenir le stress en identifiant plus clairement notre champ émotionnel et reconnaître l'impact de nos sentiments sur nos défenses immunitaires.3- Favoriser le calme intérieur. Apprendre créer notre propre " bulle " pour faire de notre intérieur un refuge chaleureux.4- Vivre le deuil. Déposer son fardeau et apprendre lâcher prise plus sagement.5- Dire sa vérité. Découvrir la " sincérité simple " comme mode de vie.6- Être un bon partenaire pour soi-même. Savoir se pardonner et s'encourager.7- Se faire plaisir. Apprendre distinguer le bon du mauvais plaisir et trouver la formule adaptée son bien-être.8- Devenir plus souple. S'exercer la flexibilité pour apprendre piloter sa vie sans la subir.9- Aimer et protéger son corps. Manger avec conscience et pratiquer une activité physique pour mieux se respecter et se soulager.10-

Prendre soin de soi et gérer son énergie. Développer des pensées positives pour résister au stress en toute circonstance. Présentation de l'auteur Psychologue spécialisée dans la souffrance au travail et la gestion du stress,

Isabelle Métérier, partant du principe que le stress fait bel et bien partie de nos vies, livre les règles d'or pour faire du stress son meilleur allié. Insomnie, crise d'angoisse, peur de l'avenir, appréhension se rendre au travail, corps affaibli... le stress a envahi nos vies, tel point que nous voyons en lui la source de tous nos maux. Dans le même temps, il est devenu une maladie de l'adrénaline, une sorte de drogue expresse pour " tenir " dans un environnement qui nous demande toujours plus. Cette spirale nous fait oublier que nous avons un corps, une existence humaine précieuse et une vie qui aspire vivre paisiblement, en harmonie avec les autres. Psychologue depuis plus de 25 ans, Isabelle Métérier revient sur les fondamentaux du stress, sape les préjugés et nous apprend réguler nos émotions pour nous apaiser et nous panacher avec le stress. Un guide pour renouer avec nous-mêmes,

donner du sens ce qui nous arrive et faire du stress notre meilleur ami. Sa méthode en 10 règles d'or :1- Bien agir au stress. Lister ce qui nous stresse et cibler les maux sur lesquels nous pouvons agir pour préserver notre capital santé.2- Être à l'écoute de nos émotions. Prévenir le stress en identifiant plus clairement notre champ émotionnel et reconnaître l'impact de nos sentiments sur nos défenses immunitaires.3- Favoriser le calme intérieur. Apprendre créer notre propre " bulle " pour faire de notre intérieur un refuge chaleureux.4- Vivre le deuil. Déposer son fardeau et apprendre lâcher prise plus sagement.5- Dire sa vérité. Découvrir la " sincérité simple " comme mode de vie.6- Être un bon partenaire pour soi-même. Savoir se pardonner et s'encourager.7- Se faire plaisir. Apprendre distinguer le bon du mauvais plaisir et trouver la formule adaptée son bien-être.8- Devenir plus souple. S'exercer la flexibilité pour apprendre piloter sa vie sans la subir.9- Aimer et protéger son corps. Manger avec conscience et pratiquer une activité physique pour mieux se respecter et se soulager.10-

Prendre soin de soi et gérer son énergie. Développer des pensées positives pour résister au stress en toute circonstance. Biographie de l'auteur Psychologue diplômée en 1987, analyste transactionnelle certifiée depuis 2000, Isabelle Métérier est attentive au sens que chacun veut donner sa vie, et en particulier son travail. Depuis 25 ans, elle se penche dans son métier thérapeute ouvrir des voies d'exploration pour découvrir ce qui fait sens pour soi. Elle a publié, chez Albin Michel, Crise au travail et souffrance personnelle (2010) ainsi que La Rébellion positive en famille, en couple, face à sa hiérarchie (2012). Son actualité est disponible sur son site

<http://www.isabellemetenier.com>