



Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel

Bernadette Lamboy

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel
Bernadette Lamboy

Editeur : Le souffle d'or Date de parution : 2009 Description : In-8, 314 pages, broché, occasion, très bon état. Envois quotidiens du mardi au samedi. Les commandes sont adressées sous enveloppes bulles. Photos supplémentaires de l'ouvrage sur simple demande. Réponses aux questions dans les 12h00. Librairie Le Piano-Livre. Merci

 [Download Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel ...pdf](#)

 [Read Online Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel ...pdf](#)

Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel

Bernadette Lamboy

Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel Bernadette Lamboy

Editeur : Le souffle d'or Date de parution : 2009 Description : In-8, 314 pages, broché, occasion, très bon état. Envois quotidiens du mardi au samedi. Les commandes sont adressées sous enveloppes bulles. Photos supplémentaires de l'ouvrage sur simple demande. Réponses aux questions dans les 12h00. Librairie Le Piano-Livre. Merci

Téléchargez et lisez en ligne **Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel** Bernadette Lamboy

313 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

«Je suis embrouillée dans ma tête et tourne en rond sans sortir de cette confusion, je suis mal dans mon corps et m'épuise, j'aspire tellement à trouver la paix intérieure.»

Ne passons-nous pas tous par des moments semblables ? Mais comment y voir clair ? Comment trouver des solutions aux situations que la vie nous présente ? Nous aspirons à mettre de l'ordre dans nos pensées, à nous sentir bien dans notre vie personnelle, relationnelle, professionnelle. Pour sortir des réponses connues qui nous laissent en souffrance, nous cherchons des solutions différentes, novatrices. Mais comment nous y prendre ? Où trouver des repères capables de nous mettre sur la bonne voie ? Les principes qui autrefois nous dictaient nos conduites ont sauté. Faute de repères externes, nous sommes renvoyés à nous-mêmes.

Existerait-il en nous des indices fiables pour nous guider ? Le focusing répond par l'affirmative : il nous montre comment nous orienter dans l'existence avec justesse, comment trouver des solutions nouvelles mieux adaptées, et en conséquence, accéder à un certain bien-être. Le moyen d'y parvenir passe par la voix du corps. C'est à partir de notre ressenti corporel que les solutions vont émerger.

«Dans une démarche de développement personnel, on prend conscience de choses mais la plupart du temps ça passe par la réflexion, l'analyse. Il manque souvent la dimension corporelle. Lorsqu'on découvre que le corps nous aide à trouver les bonnes réponses et la bonne direction, on ne peut plus en faire l'impasse. Il ouvre la voie vers l'harmonie, vers les retrouvailles complètes avec soi.» Présentation de l'éditeur

Devant les obstacles de la vie, nous tentons la plupart du temps de trouver des solutions en faisant appel à la réflexion, à l'analyse, à notre compréhension mentale. Ce n'est pas toujours couronné de succès. Que faire lorsque nous sommes dans une impasse ?

Le focusing nous ouvre une voie différente qui passe par l'écoute du corps, plus précisément par l'écoute d'une certaine sensation corporelle, le «sens corporel». Selon les circonstances, nous nous sentons légers ou lourds, pleins d'entrain ou sans ressort, avec un noeud à l'estomac ou une boule dans la gorge. Ces impressions sont chargées de significations que nous ignorons habituellement. Ici, nous allons les explorer et en écouter le message. En prêtant attention à ce qui se passe en nous, au-delà des émotions, des sensations kinesthésiques ou des perceptions viscérales facilement repérables, des réponses et des solutions nouvelles vont émerger auxquelles nous n'avions pas pensé jusque là.

Un guide précieux dans la vie au quotidien, avec les autres, pour bien connaître ses propres besoins et prendre les bonnes décisions.

Bernadette Lamboy est docteur en psychologie. Formatrice en Approche centrée sur la Personne (Rogers) et en focusing (Gendlin), elle est directrice de l'IFEF (Institut de focusing d'Europe francophone).

Elle est l'auteur de plusieurs livres : *La mort réconciliée*, Éd. Bernard Gilson, 2007. *Devenir qui je suis, une autre approche de la personne*, Éd. Desclée de Brouwer, Paris 2003. *Biographie de l'auteur*

Bernadette Lamboy est docteur en psychologie. Formatrice en Approche centrée sur la Personne (Rogers) et en focusing (Gendlin), elle est directrice de l'IFEF (Institut de focusing d'Europe francophone). Elle est l'auteur de plusieurs livres : *La mort réconciliée*, Ed. Bernard Gilson, 2007. *Devenir qui je suis, une autre approche de la personne*, Ed. Desclée de Brouwer, Paris 2003.

Download and Read Online **Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel** Bernadette Lamboy #B930PJCSNXR

Lire Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy pour ebook en ligne Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy à lire en ligne. Online Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy ebook Téléchargement PDF Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy Doc Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy Mobipocket Trouver les bonnes solutions par le focusing : A l'écoute du ressenti corporel par Bernadette Lamboy EPub

B930PJCSNXRB930PJCSNXRB930PJCSNXR