



LE PIÈGE DU BONHEUR

L'évolution de l'homme a appris à notre esprit à être aux aguets face au danger

Def :: le bonheur ce n'est pas toujours plus et toujours mieux...

Où la solution est le problème

Et c'est... Le piège du bonheur

Vous n'êtes pas fautif

C'est vivre une expérience riche et pleine de sens

Nous tentons souvent d'échapper aux émotions désagréables et négatives

Plus nous tentons de les faire disparaître, plus il y en a..

La souffrance psycho et physique fait partie de notre condition

**L'ACT
Thérapie d'Acceptation et d'engagement**

En mettant en place des Stratégies de contrôle

Coûts importants donc en

le MÉMOLIVRE

DE Dr RUSS HARRIS
ÉDITIONS LES LIENS QUI LIBÈRENT

Pour changer vous devez agir

Car c'est juste des histoires une suite de mots

Ça diminue la pression et aide à être acceptant

5. Valeurs: orientation qu'on souhaite donner à notre vie;



Cessez de lutter

3 Connexion: faire des expériences de connexion pour arrêter le bouton Lutte

Nietzsche : celui dont la vie répond à un Pourquoi supporte n'importe quel Comment...

1 Défusion: arrêter de croire que nos pensées=vérité

2 Expansion: faire place aux émotions

4: Moi observateur plutôt que de juger faire une description factuelle

6: Action

Psitt : 1+2+3+4= pleine conscience



J'AI LU ET DESSINÉ

le MÉMOLIVRE

Empty rectangular box at the top of the left page.

DE ÉDITIONS

le MÉMOLIVRE
