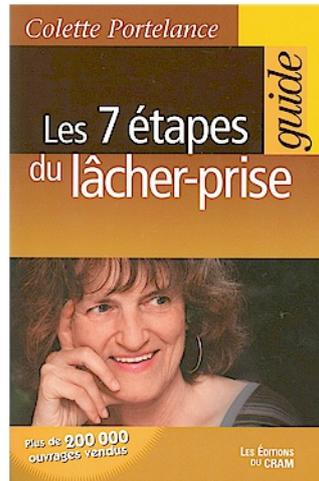


Les 7 étapes du lâcher-prise



Par Colette Portelance
Centre de Relation d'Aide de Montréal
Montréal, Québec, Canada
Publié par les Éditions du CRAM

L'auteur

Colette Portelance, titulaire d'une maîtrise de l'Université de Montréal et d'un doctorat de l'Université de Paris, est formatrice de psychothérapeutes non-directifs créateurs au Centre de relation d'Aide de Montréal et à l'École Internationale de Formation à l'ANDC dont elle est la cofondatrice. Psychothérapeute chevronnée, conférencière internationale recherchée, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dans le domaine de la psychologie pratique et créatrice d'une approche révolutionnaire dans le domaine de la psychothérapie: l'approche non-directive créatrice (ANDC).

Résumé

Lâche prise : un mot qu'on entend très souvent ces temps-ci ; un mot passe-partout qui semble avoir l'effet magique de transformer l'impuissance en ouverture sur tous les possibles ; un mot abstrait qu'on prononce comme une promesse de libération et de soulagement de tous les maux.

Néanmoins, dans la réalité concrète, nous ne lâchons pas prise aussi facilement que nous le voudrions. L'accès à ce moyen de libération est plus une question d'ouverture au changement et de consentement à percer les mystères du monde intérieur qu'une question de magie ou de volonté. Il ne suffit pas de vouloir lâcher prise pour que tout se mette en place et que nos souffrances soient immédiatement soulagées.

En réalité, le lâcher-prise s'inscrit dans un processus qui comprend plusieurs étapes toutes aussi importantes les unes que les autres. Dans ce guide pratique, ces étapes sont présentées de façon à ce que vous puissiez les appliquer directement et sans effort à une situation difficile que vous vivez en ce moment. Au fur et à mesure de votre lecture, vous serez guidé

vers l'intérieur de vous-même par des moyens simples et accessibles qui vous donneront le pouvoir de résoudre vos problèmes et de trouver la paix.

Détails

Titre : Les 7 étapes du lâcher-prise
Auteur : COLETTE PORTELANCE
Éditeur : CRAM ED DU
Sujet : PSYCHOLOGIE POPULAIRE
ISBN : 9782923705019 (2923705017)