



Se libérer des obsessions et compulsions

Programme de 6 CD
Auteur : J. Boutillier
Éditeur : Psycho-D éditions
Prix : 60,00 euros

Ce coffret de 6 CDs regroupe de nombreuses ressources de sophrologie, relaxation, thérapie cognitive et comportementale, hypnose ericksonienne et programmation neuro-linguistique consacrées au traitement des obsessions ou du trouble obsessionnel compulsif. Près de 8 heures d'enregistrement réalisées par Jérôme Boutillier, spécialiste des troubles anxieux.

De nombreux composants des troubles obsessionnels sont abordés :

- Traitement des peurs
- Traitement de la compulsion
- Traitement de l'anxiété
- Remise en cause du perfectionnisme
- Désensibilisation aux manifestations anxieuses
- Développement de la confiance en soi
- Traitement des manifestations dépressives
- Remise en cause de la pensée anxieuse, des croyances
- Gestion du stress
- Régénération
- Développement de la force intérieure.

Ce coffret est accompagné d'un descriptif pour vous guider dans votre démarche. Un outil complet et puissant de remise en cause des obsessions et compulsions.

Notre avis : méthode rare dans sa conception et Best Seller d'auto-traitement du TOC.