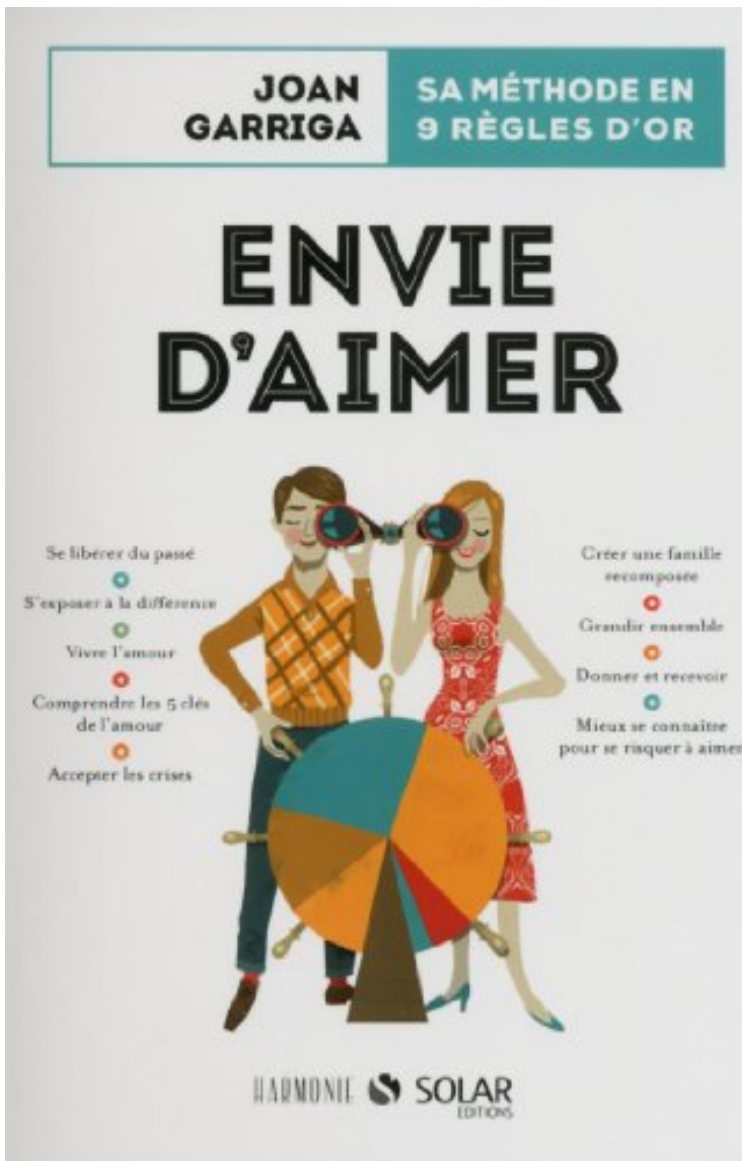


(Download free ebook) File size: 50.Mb

Envie d'aimer



Par Collectif
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #239433 dans eBooksPubli
le: 2014-05-15Sorti le: 2014-05-15Format: Ebook Kindle

(Download free ebook) Envie d'aimer

Par Collectif : Envie d'aimer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Envie d'aimer:

 Download

 Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Psychologue en Gestalt, nourri de son expérience en cabinet auprès des couples qu'il rencontre depuis une dizaine d'années, Joan Garriga livre les 10 règles d'or d'une relation amoureuse heureuse. L'être humain est fait pour vivre accompagné, sur ce point aucun doute possible. Ainsi sommes-nous, pour la plupart, en quête de l'autre, lorsque celui-ci n'est pas encore apparu dans notre vie. Cet autre si singulier qui nous complète et qui donne un sens à notre existence. Cet autre avec qui nous voulons créer un espace d'amour qui sera fait des ingrédients d'une recette que chacun de nous porte en lui. Mais le chemin de l'amour n'est pas sans pièges, ni travers. Et c'est précisément la spécialité de Joan Garriga, auteur de cet ouvrage et psychologue en Gestalt qui travaille depuis dix ans avec des couples et les aide à orienter leur histoire dans une relation saine.

et consciente. En dix leçons, il répond toutes les questions que nous nous posons sur la relation amoureuse et met notamment en évidence le fait que personne n'est même de nous rendre heureux... pas plus que malheureux, dans la mesure où nous sommes seul maître de notre destinée sentimentale. Sa méthode en 10 règles d'or :

1. Vivre l'amour. Plonger au cœur de soi pour prendre conscience de ses freins mais surtout de ses atouts pour les mettre au service d'une relation amoureuse harmonieuse.
2. Avancer ensemble. Comprendre la relation dans son évolution dans le temps pour mieux éviter les décalages et la désynchronisation du couple.
3. Atteindre l'harmonie dans le couple. Saisir l'essence même d'une relation et la mesurer sa juste valeur pour atteindre la plénitude avec l'être aimé.
4. S'ouvrir sexuellement. Replacer la sexualité au cœur de la relation amoureuse.
5. Vivre, comprendre et gérer l'infidélité. 5 éléments pour "vérifier" que nous avons fait le bon choix.
6. Donner et recevoir. Les clés pour construire une relation qui repose sur le juste équilibre entre le don de soi et la reconnaissance de ses propres besoins.
7. Se libérer du passé. Prendre conscience du poids du passé, de l'héritage familial, dans les difficultés rencontrées dans les relations amoureuses afin de mieux les transcender et trouver enfin l'équilibre.
8. Se connaître davantage. Choisir de vivre l'amour dans l'ouverture et apprendre connaître les pièges pour éviter la souffrance.
9. Aimer tous les gestes. Tomber amoureux est un état transgénérationnel.
10. Gérer les crises. Savoir donner du sens aux preuves traversées et même la rupture, pour que la relation amoureuse reste avant tout un processus d'accomplissement.

Un livre qui ouvre toutes les portes pour atteindre l'harmonie et le bonheur dans le couple. Présentation de l'auteur Psychologue en Gestalt, nourri de son expérience en cabinet auprès des couples qu'il rencontre depuis une dizaine d'années, Joan Garriga livre les 10 règles d'or d'une relation amoureuse heureuse. *br / L'être humain est fait pour vivre accompagné*, sur ce point aucun doute possible. Ainsi sommes-nous, pour la plupart, en quête de l'autre, lorsque celui-ci n'est pas encore apparu dans notre vie. Cet autre si singulier qui nous complète et qui donne un sens à notre existence. Cet autre avec qui nous voulons créer un espace d'amour qui sera fait des ingrédients d'une recette que chacun de nous porte en lui. Mais le chemin de l'amour n'est pas sans pièges, ni travers. Et c'est précisément la spécialité de Joan Garriga, auteur de cet ouvrage et psychologue en Gestalt qui travaille depuis dix ans avec des couples et les aide à orienter leur histoire dans une relation saine et consciente. En dix leçons, il répond toutes les questions que nous nous posons sur la relation amoureuse et met notamment en évidence le fait que personne n'est même de nous rendre heureux... pas plus que malheureux, dans la mesure où nous sommes seul maître de notre destinée sentimentale. Sa méthode en 10 règles d'or :

1. Vivre l'amour. Plonger au cœur de soi pour prendre conscience de ses freins mais surtout de ses atouts pour les mettre au service d'une relation amoureuse harmonieuse.
2. Avancer ensemble. Comprendre la relation dans son évolution dans le temps pour mieux éviter les décalages et la désynchronisation du couple.
3. Atteindre l'harmonie dans le couple. Saisir l'essence même d'une relation et la mesurer sa juste valeur pour atteindre la plénitude avec l'être aimé.
4. S'ouvrir sexuellement. Replacer la sexualité au cœur de la relation amoureuse.
5. Vivre, comprendre et gérer l'infidélité. 5 éléments pour "vérifier" que nous avons fait le bon choix.
6. Donner et recevoir. Les clés pour construire une relation qui repose sur le juste équilibre entre le don de soi et la reconnaissance de ses propres besoins.
7. Se libérer du passé. Prendre conscience du poids du passé, de l'héritage familial, dans les difficultés rencontrées dans les relations amoureuses afin de mieux les transcender et trouver enfin l'équilibre.
8. Se connaître davantage. Choisir de vivre l'amour dans l'ouverture et apprendre connaître les pièges pour éviter la souffrance.
9. Aimer tous les gestes. Tomber amoureux est un état transgénérationnel.
10. Gérer les crises. Savoir donner du sens aux preuves traversées et même la rupture, pour que la relation amoureuse reste avant tout un processus d'accomplissement.

Un livre qui ouvre toutes les portes pour atteindre l'harmonie et le bonheur dans le couple. Biographie de l'auteur Psychologue diplômé de l'université de Barcelone, Joan Garriga a fondé dans cette ville, en 1986, un Institut Gestalt, où il exerce son activité de thérapeute et de formation en Constellations familiales. Sa méthode reconnue en a fait un expert dans ce domaine. Il a publié de nombreux articles dans des revues spécialisées de psychothérapie, ainsi que deux autres ouvrages : *Vivre dans l'âme* (2008) et *Où sont les pièces de monnaie ?* (2010). L'actualité de Joan Garriga est disponible sur son site www.joangarriga.com