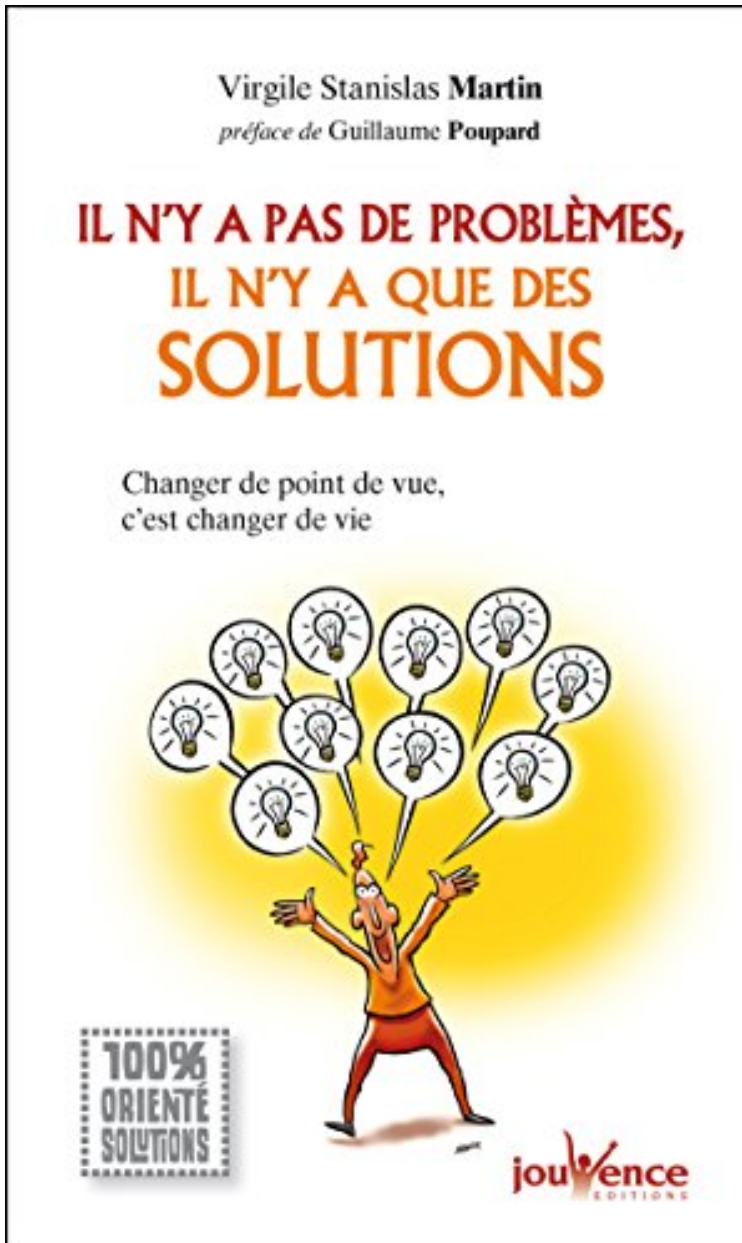


(Download) File size: 25.Mb

Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions



Par Virgile Stanislas Martin
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC
| audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #26796 dans eBooksPubli le: 2013-09-18Sorti le: 2013-09-18Format: Ebook Kindle

(Download) Il n'y a pas de problmes, il n'y a que des solutions

Par Virgile Stanislas Martin : Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions:

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurNous ragissons souvent de manire inadapte lorsque nous cherchons la solution de nos difficults. En fait, on nous a appris rechercher des explications (pourquoi j'ai ce probleme ?) plutt que des solutions (comment le rsoudre ?). Ainsi, la cl pour transformer nos vies et aller mieux consiste changer de regard sur nos difficults et modifier nos comportements limitants. Ce livre montre comment nous crons et

alimentons nos problèmes en tentant de les résoudre et propose une démarche simple et efficace pour s'orienter vers la mise en place d'une solution durable. Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions est un livre grand public qui présente en langage profane les grands principes de la thérapie brève systémique afin de fournir au lecteur des pistes d'action lui permettant d'opérer les changements nécessaires dans sa vie. Extrait Introduction

Chacun crée sa propre réalité et passe ensuite le reste du temps se plaindre. Avez-vous remarqué que si la tarte est trop cuite, c'est toujours de la faute du four ? Nous sommes des victimes innocentes. Alors que cette réalité ne nous convient pas, nous espérons que quelqu'un va intervenir pour corriger cela. Mais la tarte reste trop cuite, et rien ne peut la recuire. Personne ne peut nous sauver. Quand finalement nous nous rendons l'vidence que la situation ne va pas s'arranger toute seule et que nous devons intervenir, nous cherchons comprendre l'origine de ce dysfonctionnement, comme si l'autopsie de la tarte allait livrer le secret de la tarte bien cuite.

La seule solution consiste à changer de regard sur la situation et de faire quelque chose de différent. Cela s'appelle grandir ou, plus simplement, dissoudre le problème plutôt que le résoudre. Cela n'est pas sans embûches car le syndrome de la tarte trop cuite est bien ancré dans notre esprit. Nos parents nous ont transmis cette vision du monde et nous continuons de vivre dans un monde atroce où les tartes brûlent cause des fours ! Un autre monde est possible. Vous pouvez dire la prochaine fois j'ai laissé brûler la tarte alors il n'y aura pas de dessert. Bien sûr, ce qui vaut pour une tarte vaut pour tout le reste... Présentation de l'auteur Nous ragissons souvent de manière inadapte lorsque nous cherchons la solution de nos difficultés. En fait, on nous a appris à rechercher des explications (pourquoi j'ai ce problème ?) plutôt que des solutions (comment le résoudre ?). Ainsi, la clé pour transformer nos vies et aller mieux consiste à changer de regard sur nos difficultés et modifier nos comportements limitants. Ce livre montre comment nous créons et alimentons nos problèmes en tentant de les résoudre et propose une démarche simple et efficace pour s'orienter vers la mise en place d'une solution durable. Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions est un livre grand public qui présente en langage profane les grands principes de la thérapie brève systémique afin de fournir au lecteur des pistes d'action lui permettant d'opérer les changements nécessaires dans sa vie.