

(Ebook pdf) File size: 78.Mb

# Savoir gérer son stress en toutes circonstances

DR CHARLY CUNGI



Par Charly Cungi

DOC | \*audiobook | ebooks | Download

PDF | ePub

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #82084 dans eBooksPubli le: 2014-07-03 Sorti le: 2014-07-03 Format: Ebook Kindle

(Ebook pdf) Savoir gérer son stress en toutes circonstances

Par Charly Cungi : **Savoir gérer son stress en toutes circonstances** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Savoir gérer son stress en toutes circonstances:

 Download

 Read Online

## Description :

Présentation de l'auteur Ce guide pratique vous apprend à gérer votre stress grâce de nombreux exemples, exercices et conseils. Le stress est souvent considéré tort comme un problème lié uniquement au mode de vie actuel. En fait, il est une réaction normale de l'organisme dans les contextes perçus comme dangereux : sans le stress, pas de réflexe de survie, pas d'action. Mais vivre en permanence dans le stress et se laisser dominer par lui entraînent des conséquences néfastes (agressivité, angoisse, dépression, dépendances certains dopants, atteintes à la santé...). Le but de ce guide pratique est d'entraîner la gestion du stress en s'appuyant sur l'analyse du phénomène sous toutes ses composantes. Chacun d'entre nous doit pouvoir mesurer son stress relatif et apprendre à le dominer grâce aux nombreux conseils, exemples et exercices proposés. Voici le plan du corps de l'ouvrage : Comment agir sur le stress ? - en maîtrisant mieux ses émotions, pour ne pas décider sans réfléchir, - en modifiant ses habitudes de pensée pour savoir affronter les preuves et positiver, - en gérant son temps de façon plus pragmatique et efficace, - en appliquant la méthode de résolution de problème pour faire face à la réalité. Comment mener une vie sans stress ? - en adoptant une meilleure hygiène de vie (alimentation, sommeil, addictions...), - en sachant prendre du recul pour se fixer des priorités de vie et des "mandats". Présentation de

l'auteur Ce guide pratique vous apprend gérer votre stress grâce de nombreux exemples, exercices et conseils. Le stress est souvent considéré tort comme un problème lié uniquement au mode de vie actuel. En fait, il est une réaction normale de l'organisme dans les contextes perçus comme dangereux : sans le stress, pas de réflexe de survie, pas d'action. Mais vivre en permanence dans le stress et se laisser dominer par lui entraînent des conséquences néfastes (agressivité, angoisse, dépression, dépendances certains médicaments, atteintes à la santé...). Le but de ce guide pratique est d'entraîner la gestion du stress en s'appuyant sur l'analyse du phénomène sous toutes ses composantes. Chacun d'entre nous doit pouvoir mesurer son stress réel et apprendre le dominer grâce aux nombreux conseils, exemples et exercices proposés. Voici le plan du corps de l'ouvrage : Comment agir sur le stress ? - en maîtrisant mieux ses émotions, pour ne pas décider sans réfléchir, - en modifiant ses habitudes de pensée pour savoir affronter les preuves et positiver, - en gérant son temps de façon plus pragmatique et efficace, - en appliquant la méthode de résolution de problème pour faire face à la réalité. Comment mener une vie sans stress ? - en adoptant une meilleure hygiène de vie (alimentation, sommeil, addictions...), - en sachant prendre du recul pour se fixer des priorités de vie et des "mandats". Biographie de l'auteur Le docteur Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur l'affirmation de soi, la dépression et les addictions. Il est auteur, dans la même collection de Savoir s'affirmer et, avec S. Limousin, de Savoir se relaxer.