



Envie d'aimer

Collectif

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Envie d'aimer Collectif

 [Telecharger Envie d'aimer ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Envie d'aimer ...pdf](#)

Envie d'aimer

Collectif

Envie d'aimer Collectif

Téléchargez et lisez en ligne **Envie d'aimer Collectif**

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Psychologue en Gesalt, nourri de son expérience en cabinet auprès des couples qu'il rencontre depuis une dizaine d'année, 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 à toutes les questions que nous nous posons sur la relation amoureuse et met notamment en évidence le fait que personne n'est à 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 à sa juste valeur pour atteindre la plénitude avec l'être aimé.

4. S'épanouir 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 nécessités.

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 à deux.

8. Se connaître davantage. Choisir de vivre l'amour dans l'épanouissement et apprendre à connaître les écueils pour éviter la souffrance.

9. Aimer à tous les âges. Tomber amoureux est un état transgénérationnel.

10.

Gérer les crises. Savoir donner du sens aux épreuves traversées et même à 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'éditeur

Psychologue en Gestalt, nourri de son expérience en cabinet auprès des couples qu'il rencontre depuis une dizaine d'année, 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 à toutes les questions que nous nous posons sur la relation amoureuse et met notamment en évidence le fait que personne n'est à 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 à sa juste valeur pour atteindre la plénitude avec l'être aimé.

4. S'épanouir 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 nécessités.

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 à deux.

8. Se connaître davantage. Choisir de vivre l'amour dans l'épanouissement et apprendre à connaître les écueils pour éviter la souffrance.

9. Aimer à tous les âges. Tomber amoureux est un état transgénérationnel.

10.

Gérer les crises. Savoir donner du sens aux épreuves traversées et même à 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

Download and Read Online Envie d'aimer Collectif #62FEBGSLNWO

Lire Envie d'aimer par Collectif pour ebook en ligneEnvie d'aimer par Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Envie d'aimer par Collectif à lire en ligne.Online Envie d'aimer par Collectif ebook Téléchargement PDFEnvie d'aimer par Collectif DocEnvie d'aimer par Collectif MobipocketEnvie d'aimer par Collectif EPub
62FEBGSLNWO62FEBGSLNWO62FEBGSLNWO