

(Download pdf ebook) File size: 26.Mb

J'ai toujours peur de ce que les autres pensent de moi: Comment faire pour acquirir la faon de penser de ceux qui n'ont pas ou n'ont plus cette crainte ... ? (Individuation Neurosciences t. 1)



Par Christian Sncaut
DOC / *audiobook / ebooks / Download
PDF / ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes :
#107935 dans eBooksPubli le: 2016-02-11
Sorti le: 2016-02-11 Format: Ebook Kindle

(Download pdf ebook) J'ai toujours peur de ce que les autres pensent de moi: Comment faire pour acquirir la faon de penser de ceux qui n'ont pas ou n'ont plus cette crainte ... ? (Individuation Neurosciences t. 1)

Par Christian Sncaut : J'ai toujours peur de ce que les autres pensent de moi: Comment faire pour acquirir la faon de penser de ceux qui n'ont pas ou n'ont plus cette crainte ... ? (Individuation Neurosciences t. 1) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised J'ai toujours peur de ce que les autres pensent de moi: Comment faire pour acquirir la faon de penser de ceux qui n'ont pas ou n'ont plus cette crainte ... ? (Individuation Neurosciences t. 1):

 Download

 Read Online

Description :

Présentation de l'auteur L'Auteur : Médecin psychiatre de formation et de profession, j'ai rédigé ce premier livre dans le cadre d'une Série de Livres/Guidance - Individuation Neurosciences afin d'essayer de répondre à vos attentes. Les autres thèmes/titres vous seront proposés ultérieurement. Si cet ouvrage peut vous aider à réaliser ce changement, répondant ainsi à votre attente, j'en serais très heureux et très honoré. Ce que vous allez trouver dans ce livre : Ce livre a pour but de vous apporter un éclairage pour que vous puissiez mieux comprendre les causes, le fondement de ce problème spécifique, : J'ai toujours peur de ce que les autres pensent de moi ..., que j'ai choisi pour illustrer mon propos, mais qui pourrait s'appliquer : beaucoup d'autres craintes ou obsessions que vous pourriez avoir. Le but est d'essayer de vous aider à résoudre vraiment les causes de cette crainte (ou toutes autres craintes ou obsessions), en tout ou partie, pour que cela change réellement votre vie. Pour ce faire, ce livre vous propose une présentation, la plus simplifiée et la plus claire possible, des toutes dernières connaissances que nous ont apportées les neurosciences. Non seulement celles-ci nous ont apporté une toute autre vision du fonctionnement du cerveau, comme nous allons le voir, qui nous permet de beaucoup mieux comprendre comment ce genre de craintes ou d'obsessions peuvent se mettre en place, mais en plus elles nous apportent aussi de nouveaux outils, que je vais vous présenter, qui nous permettent de déconstruire le support de ces craintes et obsessions, pour ensuite reconstruire une toute autre façon de penser qui nous en protégera. Trois niveaux de lecture vous sont proposés, suivis d'un Récapitulatif : 1 Les lectrices-lecteurs curieux pourront lire l'intégralité du livre. 2 Les lectrices-lecteurs intéressés principalement par que faire pour acquérir la façon de penser de ceux qui n'ont pas ou n'ont plus cette crainte pourront sauter éventuellement les encadrés POUR EN SAVOIR PLUS AFIN DE MIEUX COMPRENDRE . Enfin : 3 Les lectrices-lecteurs ne disposant que de peu de temps pourront lire exclusivement les encadrés : En résumé, Définition, et le Récapitulatif et son Schéma. Bonne lecture ! Nous vivons une véritable révolution. Depuis, il y a quelques décennies, grâce au développement de l'informatique, une métamorphose dans le domaine de la médecine a vu le jour, et tout particulièrement dans le domaine de l'étude du cerveau. Tout ce que nous croyions encore il y a 20 ou 30 ans s'est avéré obsolète dans la plupart des cas. L'imagerie médicale en s'informatisant, permet de pouvoir enfin observer le cerveau vivant en train de travailler, et cela, même au niveau de sa cellule qui le constitue, le neurone. Cette possibilité nous a permis de beaucoup mieux comprendre comment le cerveau est capable de pouvoir être : le support de nos pensées, et comment il s'organise pour être le support de nos motions, car nous sommes d'abord des êtres dotés de nos différentes mémoires, et donc de notre identité et de mieux comprendre ses différences de fonctionnement selon qu'on est : au niveau conscient ou au niveau inconscient. Parmi toutes ces découvertes, il y en a une qui est extraordinaire : on sait désormais que chacun d'entre nous, sauf accident ou anomalies particulières, la possibilité d'être l'architecte de beaucoup de modifications dans son cerveau et ce : par la seule puissance de sa pensée. Nous pouvons tous (des degrés divers et dans certaines limites heureusement assez larges) par la seule puissance de notre pensée, en focalisant notre attention, changer la façon dont nos réseaux de neurones sont agencés, c'est-à-dire que nous pouvons tous : sculpter notre cerveau, pour qu'il puisse nous permettre de penser, d'une certaine façon plutôt qu'une autre... Présentation de l'auteur L'Auteur : Médecin psychiatre de formation et de profession, j'ai rédigé ce premier livre dans le cadre d'une Série de Livres/Guidance - Individuation Neurosciences afin d'essayer de répondre à vos attentes. Les autres thèmes/titres vous seront proposés ultérieurement. Si cet ouvrage peut vous aider à réaliser ce changement, répondant ainsi à votre attente, j'en serais très heureux et très honoré. Ce que vous allez trouver dans ce livre : Ce livre a pour but de vous apporter un éclairage pour que vous puissiez mieux comprendre les causes, le fondement de ce problème spécifique, : J'ai toujours peur de ce que les autres pensent de moi ..., que j'ai choisi pour illustrer mon propos, mais qui pourrait s'appliquer : beaucoup d'autres craintes ou obsessions que vous pourriez avoir. Le but est d'essayer de vous aider à résoudre vraiment les causes de cette crainte (ou toutes autres craintes ou obsessions), en tout ou partie, pour que cela change réellement votre vie. Pour ce faire, ce livre vous propose une présentation, la plus simplifiée et la plus claire possible, des toutes dernières connaissances que nous ont apportées les neurosciences. Non seulement celles-ci nous ont apporté une toute autre vision du fonctionnement du cerveau, comme nous allons le voir, qui nous permet de beaucoup mieux comprendre comment ce genre de craintes ou d'obsessions peuvent se mettre en place, mais en plus elles nous apportent aussi de nouveaux outils, que je vais vous présenter, qui nous permettent de déconstruire le support de ces craintes et obsessions, pour ensuite reconstruire une toute autre façon de penser qui nous en protégera. Trois niveaux de lecture vous sont proposés, suivis d'un Récapitulatif : 1 Les lectrices-lecteurs curieux pourront lire l'intégralité du livre. 2 Les lectrices-lecteurs intéressés principalement par que faire pour acquérir la façon de penser de ceux qui n'ont pas ou n'ont plus cette crainte pourront sauter éventuellement les encadrés POUR EN SAVOIR PLUS AFIN DE MIEUX COMPRENDRE . Enfin : 3 Les

lectrices-lecteurs ne disposant que de peu de temps pourront lire exclusivement les encadrs : En rsum, Dfinition , et le Rcapitulatif et son Schma. Bonne lecture ! Nous vivons une vritable rvolution. Depuis peine quelques dcennies, grce au dveloppement de linformatique, une mtamorphose dans le domaines de la mdecine a vu le jour, et tout particulirement dans le domaine et l'tude du cerveau. Tout ce quoi nous croyions encore il y a peine 20 ou 30 ans sest avr obsolte dans la plupart des cas. Limagerie mdicale en sinformatisant, permet de pouvoir enfin observer le cerveau vivant en train de travailler, et cela, mme au niveau de sa cellule qui le constitue, le neurone. Cette possibilit nous a permis de beaucoup mieux comprendre comment le cerveau est capable de pouvoir tre : le support de nos pensees, et comment il s'organise pour ltre, le support de nos motions, car nous sommes d'abord des tres dmotions, le rservoir de nos diffrentes mmoires, et donc de notre identit et de mieux comprendre ses diffrences de fonctionnement selon qu'on est : au niveau conscient ou au niveau inconscient. Parmi toutes ces dcouvertes, il y en a une qui est extraordinaire : on sait dsormais que chacun d'entre nous, sauf accident ou anomalies particulires, la possibilit d'tre l'architecte de beaucoup de modifications dans son cerveau et ce : par la seule puissance de sa pense. Nous pouvons tous (des degrs divers et dans certaines limites heureusement assez larges) par la seule puissance de notre pense, en focalisant notre attention, changer la faon dont nos rseaux de neurones sont agencs, c'est dire que nous pouvons tous : sculpter notre cerveau, pour quil puisse nous permettre de penser, d'une certaine faon plutt qu'une autre...