



- Formation
- Conseil
- Coaching

Ces illusions qui nous bercent ... et qui finissent par nous coincer

En tant que psychothérapeute et formatrice, j'ai souvent pu entendre de la part des personnes, une plainte souterraine sur elles-mêmes, une insatisfaction récurrente par rapport à leur vie et un écart entre ce qu'elles ont réussi et ce qu'elles auraient voulu : être heureux, assumer un travail épanouissant, être en très bonne santé, vivre le grand amour, avoir du talent, être léger, s'aimer soi-même, pouvoir dire non, élever des enfants heureux, etc.

Si ces attentes sont profondément légitimes pour tous et chacun, ne pourraient-elles pas être un frein à un "mieux être" ? Ne seraient-elles pas un obstacle à une appréciation plus juste de soi ? Et si ces rêves absolus étaient un leurre et que nos vies gagneraient à être vécues avec moins d'ambitions ?

Serions-nous arrivés au moment d'une urgente "simplicité volontaire de l'esprit" ?

PAF : 15 euros

Gratuit pour les membres de l'Académie de coaching

