



## Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte

*Lidia Zylovska, Thierry Hergueta*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte** Lidia Zylovska, Thierry Hergueta

 [Download Pleine conscience et troubles de l'attention avec ...pdf](#)

 [Read Online Pleine conscience et troubles de l'attention ave ...pdf](#)

# **Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte**

*Lidia Zylowska, Thierry Hergueta*

**Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte** Lidia Zylowska,  
Thierry Hergueta

## **Téléchargez et lisez en ligne Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte Lidia Zylowska, Thierry Hergueta**

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

Êtes-vous facilement distrait ou avez-vous des difficultés à finir ce que vous entreprenez ? Avez-vous tendance à être désorganisé, à procrastiner, à avoir des oublis fréquents ? Avez-vous des difficultés à rester en place ou à gérer les émotions fortes comme la colère ou la frustration ? Si c'est le cas, vous présentez peut-être un Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA-H), comme environ 3% de la population.

Ce livre propose un programme en huit séances basé sur la méditation pleine conscience qui permet d'entraîner l'attention et de trouver des clés pour mieux faire face aux symptômes du TDA-H. Accompagné d'exercices audio, ce programme permet d'apprendre à pratiquer la méditation assise, d'avoir une meilleure relation avec son corps, d'améliorer sa communication avec les autres, de développer l'acceptation de soi et ses capacités à s'autogérer, de mieux gérer sa procrastination, de cultiver une vision plus équilibrée de ses pensées et de ses émotions, et bien d'autres choses encore.

L'auteure explique concrètement ce qu'est le TDA-H et aide à mieux comprendre comment fonctionne le « cerveau TDA-H ». Elle développe la manière dont la méditation pleine conscience peut améliorer la qualité de vie tout en expliquant que cette approche peut également être associée à d'autres traitements, y compris les médicaments, pour améliorer le développement personnel.

Download and Read Online Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte Lidia Zylowska, Thierry Hergueta #US9BQI56C4Z

Lire Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta pour ebook en ligne Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta 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 Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta à lire en ligne. Online Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta ebook Téléchargement PDF Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta Doc Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta Mobipocket Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte par Lidia Zylowska, Thierry Hergueta EPub

**US9BQI56C4ZUS9BQI56C4ZUS9BQI56C4Z**