

# L'agilité Émotionnelle PDF

Susan David



Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

# À propos du livre

L'Agilité Émotionnelle : Une Approche Transformatrice

L'agilité émotionnelle se réfère à la capacité d'une personne à naviguer efficacement à travers ses émotions et à s'adapter à des circonstances changeantes. Plutôt que de réagir impulsivement ou d'être submergé par ses sentiments, une personne faisant preuve d'agilité émotionnelle sait reconnaître ces émotions, comprendre leur origine et les utiliser à son avantage. Cela nécessite une prise de conscience de soi et une volonté d'accueillir des sentiments complexes, favorisant ainsi une meilleure gestion du stress, des relations interpersonnelles solides et une résilience face aux défis de la vie. En cultivant cette agilité, on peut transformer des émotions potentiellement paralysantes en outils de croissance personnelle et de succès.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

# Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey



Ad



# Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

## Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey





# Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



## Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



## Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



## Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



## Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey





# Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



# L'agilité Émotionnelle Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

# Qui devrait lire ce livre L'agilité Émotionnelle

Le livre "L'agilité émotionnelle" de Susan David devrait être lu par toute personne cherchant à mieux comprendre et gérer ses émotions dans le contexte de la vie quotidienne et professionnelle. Il s'adresse particulièrement aux professionnels, aux managers et aux leaders qui souhaitent développer une approche plus authentique et résiliente face aux défis émotionnels. Les individus en quête de développement personnel, ainsi que ceux confrontés à des situations stressantes ou à des transitions de vie, trouveront également des conseils précieux pour naviguer leurs émotions de manière constructive. En outre, les étudiants en psychologie, en coaching ou en ressources humaines tireront profit des concepts proposés pour enrichir leur expertise.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

# Principales idées de L'agilité Émotionnelle en format de tableau

<b>Titre</b>	<b>L'agilité émotionnelle</b>
Auteur	Susan David
Thème principal	La gestion des émotions et la flexibilité psychologique
Concepts clés	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Agilité émotionnelle: capacité à naviguer dans ses émotions pour mieux s'adapter aux défis de la vie.</li><li>2. Acceptation: reconnaître et accepter ses émotions plutôt que de les réprimer.</li><li>3. Valeurs personnelles: définir ce qui est important pour soi afin de guider ses actions.</li><li>4. Action engagée: prendre des mesures concrètes en alignement avec ses valeurs malgré les émotions difficiles.</li></ol>
Public cible	Personnes souhaitant améliorer leur intelligence émotionnelle et leur bien-être mental.
Approche	Mélange de psychologie, de témoignages et d'exercices pratiques pour développer une meilleure gestion des émotions.
Impact	Encourage les lecteurs à se libérer des croyances limitantes liées à leurs émotions et à vivre plus pleinement.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

# L'agilité Émotionnelle Liste des chapitres résumés

1. Introduction à l'agilité émotionnelle : Une nouvelle approche pour vivre des émotions
2. Les fondements de l'agilité émotionnelle : Pourquoi nos émotions sont essentielles
3. Comprendre ses émotions : L'importance de la pleine conscience et de l'acceptation
4. L'impact des pensées sur les émotions : Se libérer des croyances limitantes
5. Construire des comportements alignés avec ses valeurs : Agir selon ce qui compte vraiment
6. Développer la résilience émotionnelle : Stratégies pour surmonter les défis
7. Conclusion : Une vie vécue avec agilité émotionnelle et authenticité

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

# 1. Introduction à l'agilité émotionnelle : Une nouvelle approche pour vivre des émotions

Dans notre quête pour vivre une vie épanouissante, les émotions jouent un rôle central. Elles sont souvent considérées comme des forces déstabilisantes que nous devons maîtriser ou réprimer. Pourtant, Susan David, dans son ouvrage "L'agilité émotionnelle", propose une nouvelle approche : celle d'accueillir et d'intégrer nos émotions au lieu de lutter contre elles. L'agilité émotionnelle est définie comme la capacité à faire face à nos émotions avec ouverture, curiosité et acceptation, en comprenant qu'elles ne sont pas des obstacles, mais des sources d'informations précieuses qui peuvent nous guider.

Cette approche repose sur l'idée que nos émotions, même les plus désagréables, sont essentielles à notre bien-être. En les reconnaissant et en les comprenant, nous pouvons mieux naviguer dans nos expériences quotidiennes, prendre des décisions éclairées et aligner nos actions avec nos valeurs profondes. Contrairement à la suppression ou la minimisation de nos émotions, l'agilité émotionnelle nous encourage à embrasser toute la gamme de nos ressentis, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Ainsi, accueillir nos émotions nous permet de mieux comprendre ce que nous ressentons et pourquoi. Cette prise de conscience est fondamentale pour développer une relation saine avec nous-mêmes et pour accepter que

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

les émotions font partie intégrante de l'expérience humaine. Loin d'être une faiblesse, cette capacité de reconnaître et de vivre nos émotions peut nous conduire vers une plus grande authenticité et une résilience accrue face aux aléas de la vie.

Dans cette première partie de son livre, David souligne également que l'agilité émotionnelle n'est pas simplement une technique à appliquer dans des moments de crise, mais un véritable mode de vie. C'est une invitation à créer une habitabilité émotionnelle où chaque émotion est vue comme un guide plutôt que comme un fardeau. En adoptant cette perspective, nous nous offrons la liberté de vivre avec plus de sens et d'authenticité, et nous développons un ancrage solide face aux défis que nous rencontrons au quotidien.

En somme, l'introduction à l'agilité émotionnelle que nous propose Susan David nous incite non seulement à reconsidérer nos émotions, mais aussi à comprendre leur véritable potentiel pour enrichir nos vies. En développant cette compétence, nous pouvons ouvrir la voie à un épanouissement personnel durable, capable de transcender les difficultés et de s'ancrer dans une vie guidée par nos valeurs et notre essence authentique.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

## 2. Les fondements de l'agilité émotionnelle : Pourquoi nos émotions sont essentielles

Dans le livre "L'agilité émotionnelle", Susan David souligne l'importance résolue de nos émotions dans notre vie quotidienne. Les émotions ne sont pas de simples réactions passagères, mais des éléments essentiels qui façonnent nos expériences, nos comportements et même nos décisions. En adoptant une compréhension plus approfondie de nos émotions, nous sommes en mesure de mieux naviguer dans le paysage complexe de la vie.

Les émotions jouent un rôle fondamental dans notre survie. Elles nous alertent sur les dangers, nous incitent à agir, et peuvent même renforcer nos relations. Par exemple, la peur nous aide à identifier des menaces potentielles, tandis que la joie nourrit nos connexions avec les autres. Ignorer ou étouffer ces émotions peut nous priver de cet avantage sur le plan psychologique et émotionnel.

Susan David argumente que résister aux émotions, voire les juger comme "positives" ou "négatives", nous empêche de vivre pleinement. Chaque émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable, contient un message important. Les émotions dites "négatives", comme la tristesse ou la colère, ont souvent quelque chose à nous enseigner sur nos besoins, nos désirs et nos valeurs. L'agilité émotionnelle nous encourage donc à embrasser toute la gamme des sentiments humains, plutôt que de les fuir ou de les ignorer.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Par ailleurs, comprendre pourquoi nos émotions sont essentielles va au-delà de leur simple reconnaissance. Dans ce cadre, la pleine conscience est un outil clé. Elle nous permet de prendre conscience de nos émotions sans nous laisser submerger par elles. En pratiquant la pleine conscience, nous pouvons observer nos émotions, les comprendre et les traiter de manière plus constructive. Cela ne signifie pas que nous devons toujours agir selon nos émotions, mais plutôt que nous sommes des observateurs de nos expériences internes. Nous pouvons ainsi faire des choix plus éclairés sur la façon dont nous voulons répondre à ces émotions.

De plus, le fait de reconnaître l'importance de nos émotions aide à bâtir une résilience émotionnelle. Une personne qui accepte ses émotions, même les plus difficiles, développe une meilleure capacité à faire face aux adversités de la vie. En effet, la résilience n'implique pas de tout encaisser stoiquement, mais comprend également la capacité à reconnaître la douleur et la tristesse, et à les intégrer dans notre processus de guérison et de croissance personnelle.

En somme, les émotions sont au cœur de notre expérience humaine. Elles nous connectent à nous-mêmes, aux autres et au monde qui nous entoure. Reconnaître leur valeur et apprendre à les gérer avec agilité constitue une compétence essentielle pour mener une vie authentique et épanouissante. En

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

devenant plus conscients de nos émotions et en apprenant à les accepter, nous faisons un premier pas vers une existence plus riche et plus satisfaisante.

**Plus de livres gratuits sur Bookey**



Scanner pour télécharger

### 3. Comprendre ses émotions : L'importance de la pleine conscience et de l'acceptation

Comprendre ses émotions est une étape cruciale dans le développement de l'agilité émotionnelle. Selon Susan David, la pleine conscience et l'acceptation jouent un rôle fondamental dans cette compréhension. En effet, la pleine conscience, ou la capacité à porter attention au moment présent sans jugement, nous permet de reconnaître et de prendre conscience de nos émotions telles qu'elles se manifestent. Plutôt que d'ignorer ou de réprimer nos sentiments, la pleine conscience nous encourage à les observer. Ceci signifie que lorsque des émotions désagréables surgissent, comme la tristesse ou la colère, nous sommes invités à les accueillir sans honte ni culpabilité.

L'acceptation, quant à elle, est essentielle pour vivre de manière authentique avec nos émotions. Accepter une émotion ne signifie pas s'y complaire, mais plutôt reconnaître qu'elle fait partie de notre expérience humaine. Il s'agit de comprendre que les émotions sont des signaux qui nous informent sur notre environnement et nos besoins. Par exemple, ressentir de la frustration peut indiquer qu'il est temps de réévaluer nos objectifs ou la manière dont nous interagissons avec les autres.

En cultivant cette pleine conscience et cette acceptation, nous développons une meilleure intelligence émotionnelle. Cela nous permet non seulement de



naviguer plus sereinement à travers les hauts et les bas de la vie, mais aussi de prendre des décisions plus éclairées qui sont alignées avec nos valeurs. Cette compréhension de nos émotions aide à briser le cycle des réactions impulsives souvent causées par des sentiments refoulés.

En somme, la pleine conscience et l'acceptation sont les pierres angulaires de l'agilité émotionnelle. Elles nous donnent les outils nécessaires pour accueillir nos émotions, comprendre leur origine et leur signification, et utiliser ces perceptions pour guider notre comportement. À travers cette approche, nous pouvons apprendre à gérer nos émotions de manière constructive, plutôt que de laisser nos émotions nous contrôler. Cela nous mène vers une vie plus authentique, où nous pouvons nous engager pleinement avec nos expériences internes et externes.

**Plus de livres gratuits sur Bookey**



Scanner pour télécharger

## 4. L'impact des pensées sur les émotions : Se libérer des croyances limitantes

Les pensées jouent un rôle crucial dans la manière dont nous vivons et percevons nos émotions. Chaque information que nous traitons est filtrée à travers nos croyances et nos interprétations, qui colorent notre expérience émotionnelle. Nous avons tendance à développer des systèmes de croyances qui, bien que parfois utiles, peuvent également constituer des entraves à notre bien-être émotionnel. Ces croyances limitantes, souvent ancrées dans des expériences passées ou des influences culturelles, façonnent non seulement nos pensées, mais également notre comportement et nos réactions face aux événements de la vie.

L'idée de croyances limitantes se réfère à ces pensées négatives ou dysfonctionnelles que nous avons à propos de nous-mêmes, des autres, ou du monde en général. Par exemple, une personne peut croire qu'elle n'est pas assez compétente pour atteindre ses objectifs, ce qui engendre des sentiments d'anxiété et de découragement. Ce type de croyance, souvent déconnecté de la réalité, peut devenir un cycle vicieux : plus nous nourrissons des pensées négatives, plus nous nous éloignons de notre véritable potentiel émotionnel.

Pour se libérer de ces croyances limitantes, il est essentiel de développer une conscience de soi et une pratique de remise en question de nos pensées. L'un



des outils proposés par Susan David est la pleine conscience, qui consiste à observer nos pensées et nos émotions sans jugement. En prenant du recul, nous pouvons identifier ces croyances qui nous retiennent et commencer à les analyser. Cette pratique nous permet de reconnaître que nos pensées ne sont pas des vérités absolues, mais plutôt des interprétations de la réalité, souvent biaisées par nos peurs et nos insécurités.

Une fois que nous avons identifié ces croyances limitantes, il est important de les reformuler. Cela implique de créer de nouvelles pensées plus positives et constructives qui correspondent à la réalité. Par exemple, au lieu de s'engager dans une pensée comme "Je ne suis pas capable", nous pourrions reformuler cela en "Je vais faire de mon mieux et apprendre de mes erreurs". Ce changement de perspective nous donne non seulement plus de pouvoir sur nos émotions, mais stimule également notre motivation à agir et à nous engager avec le monde autour de nous.

Enfin, se libérer de croyances limitantes n'est pas un effort ponctuel, mais un processus continu. Il nécessite de cultiver une attitude d'ouverture et de curiosité envers nos pensées et nos émotions. En nourrissant cette agilité émotionnelle, nous pouvons embrasser une vie plus riche et authentique, où nos émotions ne sont pas seulement subies, mais vécues de manière pleinement consciente et alignée avec nos valeurs. Cette transformation intérieure nous permet non seulement de mieux naviguer nos propres

**Plus de livres gratuits sur Bookey**



Scanner pour télécharger

émotions, mais aussi d'établir des relations plus saines et plus authentiques avec les autres.

**Plus de livres gratuits sur Bookey**



Scanner pour télécharger

## 5. Construire des comportements alignés avec ses valeurs : Agir selon ce qui compte vraiment

L'agilité émotionnelle repose sur l'idée que nos valeurs fondamentales doivent guider notre comportement et nos réactions émotionnelles. Agir selon ce qui compte vraiment implique d'abord une introspection profonde et une compréhension claire de nos valeurs personnelles. Celles-ci peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre et peuvent inclure des éléments tels que l'honnêteté, la compassion, la famille, la réussite ou encore la créativité. Grâce à cette clarté, nous avons la possibilité de prendre des décisions éclairées qui sont en harmonie avec notre vrai soi.

Une fois que nous avons identifié nos valeurs, le défi consiste à créer des comportements concrets et alignés avec celles-ci. Cela demande un effort conscient pour évaluer nos choix quotidiens et voir s'ils renforcent ou sapent notre engagement envers nos valeurs. Par exemple, si l'une de vos valeurs est la santé, la prise de décisions pourrait inclure des choix alimentaires plus sains, l'intégration de l'exercice physique dans votre routine quotidienne, et le soin de votre bien-être mental.

Il est également essentiel de reconnaître que les émotions, bien que souvent perçues comme des obstacles, peuvent en réalité être des alliées puissantes pour nous aider à respecter nos valeurs. Parfois, nous pouvons ressentir de l'anxiété ou de la culpabilité lorsque nos actions ne sont pas alignées avec ce

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

qui compte vraiment pour nous. Ces émotions peuvent servir de signaux d'alarme, nous avertissant que nous dévions de notre chemin. Apprendre à écouter ces émotions et à les analyser nous permet de rediriger notre comportement vers des actions plus constructives et satisfaisantes.

De plus, construire des comportements alignés avec nos valeurs nécessite également une bonne dose de courage. Il peut être difficile de s'opposer à des normes sociales, à des opinions familiales ou à des pressions professionnelles. Toutefois, il est crucial de rester fidèle à soi-même. Parfois, cela peut impliquer de prendre des décisions qui entraînent des conflits ou qui suscitent des désaccords, mais cela prouve souvent que nous sommes sur la bonne voie, celle dans laquelle nous agissons avec intégrité et authenticité.

Également, il est important d'adopter une perspective de croissance pour voir nos erreurs et nos échecs non pas comme des signes de défaite, mais comme des occasions d'apprentissage. En ajustant continuellement nos comportements pour qu'ils soient en phase avec nos valeurs, nous renforçons notre identité personnelle et notre confiance en nous.

En fin de compte, agir selon ce qui compte vraiment ne consiste pas uniquement à suivre un ensemble de règles, mais à s'engager dans un processus dynamique d'auto-réflexion et de développement personnel. Cela nous pousse à créer une vie qui résonne avec ce que nous tenons pour

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

essentiel, apportant ainsi une plus grande satisfaction et un sens renouvelé de l'identité. C'est ce cheminement vers des comportements alignés avec nos valeurs qui, avant tout, facilite une existence pleine d'agilité émotionnelle et d'authenticité.

**Plus de livres gratuits sur Bookey**



Scanner pour télécharger

## 6. Développer la résilience émotionnelle : Stratégies pour surmonter les défis

Développer la résilience émotionnelle est crucial dans notre quête pour naviguer à travers les aléas de la vie. Susan David, dans son ouvrage "L'agilité émotionnelle", propose une multitude de stratégies pour nous aider à affronter et surmonter les défis émotionnels qui se présentent à nous.

La première étape consiste à reconnaître et à accepter nos émotions. Il est naturel de vouloir fuir ou supprimer les sentiments négatifs, mais cette approche n'est pas durable. Au lieu de cela, David souligne l'importance d'accueillir toutes les émotions, même celles qui sont désagréables, comme étant légitimes et significatives. Cet accueil permet de diminuer l'intensité de ces émotions et de réduire l'anxiété qui les accompagne souvent. En embrassant la vulnérabilité, nous pouvons nous préparer mentalement à affronter les difficultés avec plus de clarté et de force.

Une autre stratégie essentielle est de pratiquer la pleine conscience. La pleine conscience nous aide à rester ancrés dans le présent, empêchant nos pensées de nous entraîner vers des scénarios catastrophiques ou des regrets du passé. En se concentrant sur le moment actuel, nous pouvons prendre du recul et analyser nos émotions et réactions de manière plus objective. Cela favorise non seulement un meilleur contrôle de soi, mais nous permet également de faire preuve de compassion envers nous-mêmes, réduisant

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

ainsi le stress émotionnel.

David insiste aussi sur le fait d'identifier et de redéfinir nos croyances limitantes, ces pensées qui peuvent saper notre résilience. Par exemple, des idées telles que "je ne peux pas gérer cette situation" ou "je ne mérite pas d'être heureux" peuvent nous paralyser. En remettant en question ces croyances et en les remplaçant par des affirmations soutenantes et inspirantes, nous pouvons renforcer notre capacité à surmonter les défis. La modification de notre dialogue intérieur joue un rôle essentiel dans notre résilience.

En parallèle, se fixer des objectifs clairs et significatifs est un autre pilier de la résilience émotionnelle. Quand nous avons une direction, une raison d'agir, cela nous fortifie face aux adversités. David suggère de créer une vision personnelle qui reflète nos valeurs fondamentales et d'établir des étapes concrètes pour y parvenir. Ce processus de mise en œuvre proactive nous donne un sentiment de contrôle, ce qui peut diminuer notre impulsion à se laisser submerger par des émotions négatives.

Enfin, se connecter à une communauté de soutien est un aspect fondamental du développement de la résilience émotionnelle. Les personnes avec qui nous partageons nos émotions, nos luttes et nos succès peuvent fournir un soutien inestimable. Que ce soit par des amis, de la famille ou des groupes

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

de soutien, la présence d'autrui nous offre un espace pour partager et apprendre, renforçant ainsi notre résilience collective.

En somme, développer la résilience émotionnelle est un processus actif qui requiert auto-réflexion, accueil des émotions et soutien social. Les stratégies proposées par Susan David dans "L'agilité émotionnelle" peuvent transformer notre manière de percevoir et de gérer les défis de la vie, nous permettant d'évoluer avec agilité émotionnelle et authenticité.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

## 7. Conclusion : Une vie vécue avec agilité émotionnelle et authenticité

En traversant les différentes facettes de l'agilité émotionnelle, nous arrivons à un point essentiel : vivre d'une manière qui honore notre véritable soi tout en nous permettant de naviguer à travers les tumultes de la vie. L'agilité émotionnelle ne se limite pas simplement à gérer nos émotions ; elle nous invite à embrasser notre expérience humaine dans toute sa complexité, à reconnaître que chaque émotion, qu'elle soit joyeuse ou douloureuse, mérite d'être entendue et accueillie.

Une vie vécue avec agilité émotionnelle repose sur l'authenticité. Cela signifie avoir le courage de faire face à nos émotions avec honnêteté, sans masquer ou éviter celles qui nous dérangent. En cultivant une conscience de soi aiguisée, nous devenons capables de reconnaître les pensées et les croyances qui influencent notre ressenti, nous permettant ainsi de nous libérer de ceux qui nous entravent. L'authenticité se traduit également par l'action, celle qui est en adéquation avec nos valeurs profondes. Cela nous pousse à faire des choix qui non seulement nous apportent satisfaction, mais qui aussi respectent notre intégrité personnelle.

Adopter l'agilité émotionnelle, c'est aussi développer une résilience face aux défis inévitables de la vie. Elle nous enseigne que la souffrance et l'inconfort sont des parties intégrantes de notre existence. Loin d'être des signes d'échec,

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

ces moments difficiles sont des occasions précieuses d'apprentissage et de croissance. En faisant preuve de résilience, nous apprenons à transformer nos expériences douloureuses en opportunités de renforcement personnel, ajoutant ainsi de la profondeur à notre parcours.

En fin de compte, une vie vécue avec agilité émotionnelle et authenticité est une vie d'épanouissement. C'est un engagement à continuer à évoluer, à accepter les changements et à se révéler au monde sans les masques de la peur ou de la honte. En tissant un lien profondément enraciné avec nos émotions, nous nous donnons les moyens d'apporter une contribution plus significative à notre communauté. Ainsi, nous devenons non seulement des individus plus résilients, mais aussi des modèles pour les autres, les encourageant à faire de même. Par ce processus, l'agilité émotionnelle devient non seulement un atout personnel, mais également un cadeau partagé avec ceux qui nous entourent, créant un environnement où chacun est invité à s'épanouir en étant lui-même.

En adoptant pleinement ce modèle d'agilité émotionnelle, nous sommes en mesure de vivre une vie authentique, riche de sens et d'alignement, naviguant ainsi à travers les hauts et les bas de l'existence avec grâce et courage.

**Plus de livres gratuits sur Bookey**



Scanner pour télécharger

# 5 citations clés de L'agilité Émotionnelle

1. "Le secret de la résilience est de s'engager dans l'authenticité de nos émotions."
2. "Les émotions sont des informations précieuses que nous devons écouter, pas des obstacles que nous devons éviter."
3. "Accepter nos émotions n'est pas une soumission, mais un acte de courage et de force."
4. "L'agilité émotionnelle consiste à naviguer à travers les défis de la vie avec une clarté et une volonté d'agir."
5. "Nous ne pouvons pas contrôler nos émotions, mais nous pouvons contrôler la manière dont nous choisissons d'y répondre."

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour télécharger



# Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

