

Revue Recto-Verseau N° 308



Note : Pas noté

Prix
au lieu de 9,00 CHF

5,00 CHF

[Poser une question sur ce produit](#)

Description du produit

Au sommaire de ce numéro

Sous la loupe : Stress, anxiété, dépression : Que faire ?

Quels remèdes contre les plaies de notre temps ?

Par Dr Ferdinand Wulliemier

"Tout comme certains oiseaux migrateurs et certains cétacés, beaucoup d'êtres humains sont littéralement déboussolés, leur esprit étant quasi contamment envahi par des pensées confuses."

Dépression, stress et anxiété : le mental débridé

Par Yves-Alexandre Thalmann

“Sans la tristesse, nous accumulerions les comportements problématiques et les erreurs de choix en amitié, en amour, au travail, sans jamais nous remettre en question.”

La visualisation mentale : un outil puissant pour se libérer du stress et stopper les angoisses

Par Franck Lesueur

“Le stress est physiologique, l'anxiété est neurologique. Le stress est un phénomène qui s'opère dans notre corps et notre esprit lorsque nous sommes soumis à une pression ou une agression de notre environnement.”

Stress, anxiété, dépression : Des solutions existent.

Par Alain Laroche

“Le stress chronique nous fait vieillir plus rapidement de 5 à 10 ans ! Le stress, l'anxiété, l'angoisse et la dépression ont une incidence considérable sur notre système hormonal.”

Proposition pratiques pour dépasser le stress et la dépression en neuf points

Par Dr Pascal Pointaire

“Pour un traitement de fond et une amélioration durable, il s'agit de prendre conscience des racines des dysfonctionnements.”

Ralentir et retrouver notre centre pour guérir

Par Sophie Leyvraz

“L'une des caractéristiques de notre société est la rapidité. Nous sommes incités à aller de plus en plus vite dans tous les domaines.”

L'anxiété : comment s'en sortir ?

Par Dr Olivier Spinnler

“Cela fait partie de la thérapie de l'anxiété : il faut apprendre à tolérer le malaise ressenti, aussi inconfortable soit-il, en attendant de l'avoir totalement compris.”

Comment la compréhension de la dépression peut vous aider à guérir

Marc Isenschmid

“Je constate parfois chez certains patients, qui pensent ne pas aller trop mal, une dépression de routine à bas bruit. Cet état est tellement habituel pour eux qu'ils ne remarquent pas être en dépression.”

A découvrir

L'alchimie sexuelle du Tao

Par Pascal Pointaire

“Les partenaires devraient former un couple harmonieux, ayant suffisamment dépassé les attentes, les projections et les mémoires de souffrance.”

Le thème annuel : Notre mission de vie

Notre mission de vie, c'est d'être heureux

Par Annick Brofman

“Nous venons tous au monde avec un certain nombre de buts sur notre liste à réaliser, et en chemin, nous rajoutons des buts parce que notre curiosité s'agrandit.”

Les Actualités Bien-Etre

La Trichotherapy

Bien-être sonore

Le clair-ressenti

The Linda Bullock Technique

Le Mindful Eating

Soyons les acteurs conscients de notre vie

Commentaires des clients

Il n'y a pas encore de commentaire sur ce produit.