



# Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse

*David Servan-Schreiber*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse**  
David Servan-Schreiber

broché

 [Download Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sa ...pdf](#)

 [Read Online Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression ...pdf](#)

# **Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse**

*David Servan-Schreiber*

**Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse** David Servan-Schreiber

broché

## Téléchargez et lisez en ligne Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse David Servan-Schreiber

---

301 pages

Présentation de l'éditeur

En moins de vingt ans, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Notre cerveau "émotionnel" est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal: maître de notre corps et de nos passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu, et celle-ci part en lambeaux...David Servan-Schreiber nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution : une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapies interminables. Mêlant étroitement son expérience clinique et ses compétences de chercheur, il a choisi de présenter sept méthodes particulièrement efficaces, dont certaines entièrement inconnues du public français: intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR), régulation du rythme cardiaque pour contrôler les émotions, synchronisation des horloges biologiques, acupuncture, exercice physique, apport d'acides gras "oméga-3", techniques de "communication affective".Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, et de ne plus être un étranger pour soi – ni pour les autres...**Le succès de ce livre est prodigieux : plus de 570 000 exemplaires vendus, et plus de 60 semaines de présence ininterrompue dans la liste des meilleures ventes de "L'Express"...**Pour en savoir plus sur David Servan-Schreiber, connectez-vous sur son site Internet :

<http://www.servan-schreiber.com/ddss/>

Pour en savoir plus sur cette nouvelle méthode révolutionnaire, connectez-vous au site

<http://www.guerir.fr/>

Biographie de l'auteur

Après des études de médecine et de psychiatrie, David Servan-Schreiber s'est tourné vers la recherche fondamentale en neurosciences cognitives. Il est ensuite revenu à la pratique clinique tout en poursuivant ses travaux sur la neurobiologie des émotions. Après vingt ans passés aux États-Unis, où il a contribué à fonder puis à diriger le Centre de médecine complémentaire de l'Université de Pittsburgh, il réside aujourd'hui en France.

Download and Read Online Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse David Servan-Schreiber #UZ6DGNJ94W3

Lire Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber pour ebook en ligneGuérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber 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 Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber à lire en ligne.Online Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber ebook Téléchargement PDFGuérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber DocGuérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber MobipocketGuérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse par David Servan-Schreiber EPub  
**UZ6DGNJ94W3UZ6DGNJ94W3UZ6DGNJ94W3**