Du stress à la sérénité

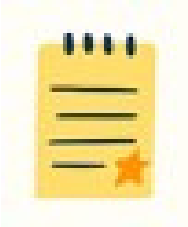
Appliquer la psychologie postive dans les moments difficiles

La psychologie positive étudie les forces humaines et les émotions positives pour s'épanouir, même en période de turbulences.

Pourquoi appliquer la psychologie positive en période de stress ?

Elle permet de réorienter notre regard vers ce qui fonctionne pour retrouver équilibre et sérénité.

5 outils de psychologie positive pour traverser les moments difficiles



La gratitude

Les forces de caractère

La visualisation positive

La pleine conscience positive