

FAITES LES BONS CHOIX avec le **dialogue intérieur**

EXPERT
psycho

N'avez-vous jamais éprouvé le « syndrome de la girouette », prêt à dire oui, puis à vous rétracter en disant non quelques instants plus tard, ne sachant plus au fond quelle réponse vous correspond vraiment ?

Lorsque nous faisons des choix spontanés, c'est en fait une seule partie de nous-même qui s'exprime, laissant en jachère d'autres aspects de notre personnalité qui n'ont pas été entendus. Au sein, d'une même personne se trouvent plusieurs parties opposées, comme par exemple l'Entrepreneuse qui fonce et réussit toujours tout et la Petite Fille qui a besoin de sécurité, l'une dominante et étouffant souvent l'autre. Donner la parole à chacune pour harmoniser sa vie, tel est le but du Dialogue Intérieur.

Grâce à cet ouvrage clair, accessible et illustré de nombreux exemples, nous allons pouvoir :

- Identifier les aspects dominants de notre personnalité qui font les choix à notre place.
- Explorer d'autres aspects de nous-même laissés de côté.
- Faire nos choix en conscience et nous réaliser avec douceur et bienveillance.

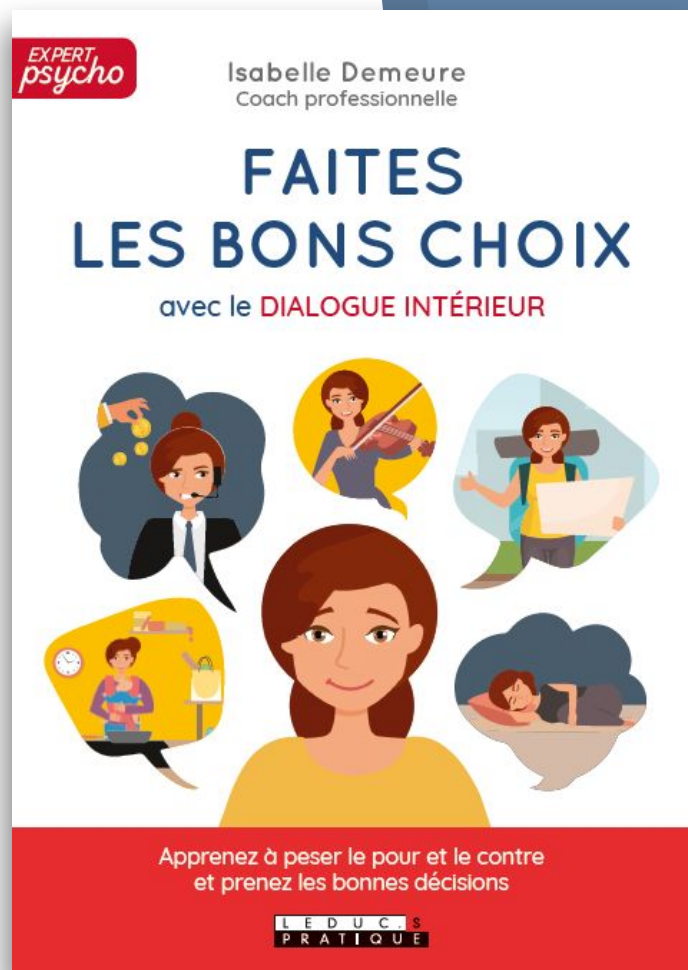
Véritable écologie de soi, le **Dialogue Intérieur** est l'allié indispensable pour prendre des décisions mesurées, adaptées et justes, et s'ouvrir à de nouvelles pistes.



Comme dans une pièce de théâtre ou un concert, le Dialogue Intérieur donne la parole aux différentes voix qui nous composent, aux différents personnages que nous pouvons isoler et identifier. Il permet à chacun d'eux de s'exprimer, sous la conduite attentive et bienveillante de ce Metteur en scène ou du Chef d'Orchestre intérieur, que nous appelons le Moi Conscient. Le Dialogue Intérieur est une démarche qui convient à tout le monde, et est utilisé dans les contextes personnels comme professionnels.

Isabelle Demeure

Isabelle Demeure est coach professionnelle et maître praticien en Intelligence de soi©. Elle pratique le Dialogue Intérieur depuis plus de quinze ans. Elle anime de nombreuses conférences, ateliers et formations (www.identitediversite.com). Cet ouvrage est le fruit de son expérience personnelle et professionnelle.



Septembre 2019
224 pages - 17 euros
ISBN : 979-10-285-1598-0

Relations presse :

Elya Cohen-Journo - 01 42 79 20 71 - elya@editionsleduc.com

Caroline Obringer - caroline@editionsleduc.com

www.editionsleduc.com

