

SERVICE  
DE PRESSE  
EDITIONS  
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Le 4 juin 2020



## ***Apaiser les 6 feux de notre souffrance***

**Ghislain Rubio de Teran**

| LE LIVRE

**Comprendre quels sont les feux profonds à l'origine de nos souffrances psychiques et enfin trouver un réconfort durable !**

Par peur ou par habitude, nous cherchons continuellement à atténuer nos souffrances. Ce qui est une erreur : cela revient à faire taire nos alarmes internes, les symptômes, sans regarder où se trouvent le ou les incendies qui brûlent en nous.

Ghislain Rubio de Teran a identifié six feux psychologiques qui attisent nos souffrances au quotidien :

- le manque d'estime de soi ;
- des relations aux autres difficiles ;
- le manque de confiance en soi ;
- une réalisation de soi insuffisante ;
- la nature de notre relation à la mort ;
- notre représentation de la souffrance.

**Un ouvrage éducatif qui aide le lecteur à se libérer de ses conflits (souvent inconscients), pour une vie en harmonie avec soi.**

Dans ce livre, qui offre une mine de petits exercices, l'auteur nous propose au contraire d'aller à la rencontre de ce qui est douloureux – des conflits intérieurs incessants – afin de nous en libérer et de commencer une nouvelle vie en nous aimant enfin, sans conditions.

| L'AUTEUR

**Ghislain Rubio de Teran**

Ghislain Rubio de Teran est thérapeute. Spécialiste en psychothérapie intégrative, il utilise la psychologie moderne et les enseignements des grandes traditions spirituelles d'Orient. Il accompagne des personnes en individuel, en couple ou en groupe. Il anime des ateliers de formation pour les groupements d'anciens élèves de grandes écoles : Arts et Métiers, Mines, Insead et AgroparisTech. *Apaiser les 6 feux de notre souffrance* est son premier ouvrage.

| FORMAT 224 pages | format 14,5 x 22,5 cm | broché | 16,90 €

| Attachée de presse : Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 • 📞 06 60 63 58 79 • ✉ cmamoumani@gmail.com