Et si on arrêtait de crier sur nos enfants ? avec 4 séances d’hypnose incluses (3 pour les parents et 1 pour les enfants)

Table des matières :

[INTRODUCTION 3](#_Toc492364994)

[POURQUOI CE LIVRE ? 6](#_Toc492364995)

[QUELQUES PRINCIPES POUR COMMENCER 7](#_Toc492364996)

[Créer le monde qui nous convient 7](#_Toc492364997)

[Laisser tomber la culpabilité (et les reproches) 8](#_Toc492364998)

[Des idées à mettre en pratique 9](#_Toc492364999)

[Une dernière chose (à ne jamais oublier) 11](#_Toc492365000)

[PREMIÈRE PARTIE Prévenir et déjouer les crises 12](#_Toc492365001)

[Prévenir les crises 13](#_Toc492365002)

[Sortir du rapport de FORCE 13](#_Toc492365003)

[Premiers signes de colère, quE faire pour votre enfant ? 14](#_Toc492365004)

[Premier signe de colÈre, que faire pour VOUS ? 21](#_Toc492365005)

[Déjouer les crises 28](#_Toc492365006)

[La synchronisation 28](#_Toc492365007)

[Dissocier l’enfant de sa colère 28](#_Toc492365008)

[Questionner la colère 30](#_Toc492365009)

[LA PHRASE STRATEGIQUE POUR PARENTS PRESSES 31](#_Toc492365010)

[DEUXIèME PARTIE Établir de bonnes relations avec ses enfants 33](#_Toc492365011)

[PRINCIPE 1 : vos enfants perçoivent-ils votre amour ? 34](#_Toc492365012)

[La perception du monde 34](#_Toc492365013)

[Le Langage non verbal et d’autres indices à récolter 38](#_Toc492365014)

[L’amour inconditionnel 40](#_Toc492365015)

[PRINCIPE 2 : Les phrases qui provoquent la colère 43](#_Toc492365016)

[Les étiquettes et surnoms 43](#_Toc492365017)

[Les généralisations 44](#_Toc492365018)

[Quant on dit « non » 45](#_Toc492365019)

[Alors, comment dire non, sans dire « non » ? 45](#_Toc492365020)

[Quelles limites POSER ? 46](#_Toc492365021)

[Ne pas dire « mais » 47](#_Toc492365022)

[La négation, une suggestion déguisée 47](#_Toc492365023)

[PRINCIPE 3 : Les besoins de l’enfant 49](#_Toc492365024)

[Les caprices n’existent pas 49](#_Toc492365025)

[Les besoins de l’enfant 50](#_Toc492365026)

[TROISIÈME PARTIE S’occuper de soi pour savoir gérer ses émotions 62](#_Toc492365027)

[AVOIR UNE VISION CLAIRE DE VOTRE OBJECTIF 63](#_Toc492365028)

[APPRENDRE à RESPECTER SES BESOINS, PRENDRE SOIN DE SOI 68](#_Toc492365030)

[MON PASSé INFLUENCE MON PRéSENT 76](#_Toc492365031)

[L’enfant, notre miroir 76](#_Toc492365032)

[Réparer son passé 77](#_Toc492365033)

[ME DONNER DE NOUVELLES POSSIBILITéS (MES CROYANCES) 78](#_Toc492365034)

[L’EFT pour gérer ses émotions au quotidien 81](#_Toc492365035)

[AVANT DE SE QUITTER 84](#_Toc492365036)

[ANNEXE « Qui aime bien châtie bien » ?... Ah bon, vraiment ?? !! 85](#_Toc492365037)

Le lien pour acheter le livre :

https://amzn.to/2EdIpg6