

Flávio Gikovate

**Les clés...**

**POUR VIVRE**

**MIEUX**

**ET PLUS HEUREUX**

ÉDITIONS  
BRUNO DE NYS

**NOUVEAUTÉ**

## **LES CLÉS... POUR VIVRE MIEUX ET PLUS HEUREUX**

Comment aborder l'incertitude et le doute dans l'amour, les relations avec les autres, face aux exigences de nos sociétés et nos propres espérances ? Comment s'affranchir des principes et de l'éducation reçue dans notre enfance, des influences de notre environnement ?

Comment assumer nos frustrations, nos peurs, nos désirs ? Est-ce une attitude saine que de vivre suivant ses propres règles ? Ce livre, très accessible, propose une aide pour répondre à toutes ces questions, il stimule la pensée et suggère des orientations pour vivre mieux et savoir profiter de la joie et du bonheur ; être heureux résulte naturellement d'attitudes et de comportements émotionnels, personnels et professionnels accomplis.

60 « clés » présentées sous forme de petits chapitres traitant à chaque fois d'une situation quotidienne qui nous concerne tous !

*L'auteur, Flavio Gikovate est médecin-psychiatre, auteur de 23 livres vendus à plus de 600 000 exemplaires, traitant des conflits psychologiques de la vie quotidienne.*

*Collaborateur au Claudia Magazine et au journal Fohla de Sao Paulo, il écrit actuellement des articles pour l'édition brésilienne du magazine Marie-Claire. Il donne des conférences à travers tout le Brésil et développe son activité de psychothérapeute.*

12,5 x 18 - 144 pages - ISBN 978-2-9519933-7-2 - Prix public éditeur T.T.C. : 10,90 €