



Amour et émotions – préservez votre couple du piège des émotions

Diana et Michael Richardson

Les auteurs proposent ici à chacun des partenaires du couple de prendre la responsabilité de ses émotions, principalement au moment d'une crise, quand une vague émotionnelle, qui tire ses racines de notre passé, nous submerge et obscurcit le présent. Mettre de la conscience sur ce qui se joue en nous, pouvoir le partager sans agresser, pour enfin faire place à un espace dans lequel l'amour peut s'épanouir.

Au travers de situations et grâce à quelques règles d'or, les auteurs nous expliquent comment sortir de cet état émotionnel. Cela demande évidemment de l'énergie et de la volonté, là encore il n'y a pas de miracles.