

Apaiser l'angoisse, surmonter l'anxiété PDF

Stahl, Bob ; Millstine, Wendy



Ceci est juste un extrait du livre de Apaiser l'angoisse, surmonter l'anxiété. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Stahl, Bob ; Millstine, Wendy

ISBN-10: 9782266277631

Langue: Français

Taille du fichier: 3443 KB

LA DESCRIPTION

Voilà un guide précieux pour réussir à travailler sur ses angoisses et ses peurs grâce à la pratique de la méditation. Les auteurs vous montreront concrètement comment apaiser votre esprit, ne plus fuir vos émotions sans, néanmoins, être submergé par elles : comment tout simplement mieux vous connaître et vous comprendre. Un livre unique et pratique qui vous accompagnera tout au long de votre vie.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Difficilement identifiable elle est responsable de troubles du sommeil et de 1 ... qui ne parviennent pas à surmonter leur angoisse. L'anxiété ...

Découvrez Apaiser l'angoisse, surmonter l'anxiété le livre au format ebook de Bob Stahl sur decitre.fr - 180 000 ebooks disponibles immédiatement à petits prix.

Achetez le livre Couverture souple, Apaiser l'angoisse, surmonter l'anxiété de Bob Stahl sur Indigo.ca, la plus grande librairie au Canada. + Expédition gratuite ...

APAISER L'ANGOISSE, SURMONTER L'ANXIÉTÉ

[Lire la suite...](#)