

## Du temps pour moi PDF

Collectif



*Ceci est juste un extrait du livre de Du temps pour moi. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Collectif  
ISBN-10: 9782355302855  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4154 KB

## LA DESCRIPTION

Manger, boire, respirer : vivez chaque moment en pleine conscience. Textes et méditations, exercices de respiration et de yoga vous aident à mener une vie harmonieuse. Apprenez à trouver votre tranquillité en vous-même dans des situations stressantes, même avec peu de temps. Vivez chaque instant de façon plus sereine et avec optimisme. Chaque moment est mon moment ! Le temps est votre bien le plus cher. Ce livre va vous aider à utiliser votre temps en pleine conscience. Parmi les 100 conseils regroupés dans ce livre, vous trouverez exercices de respiration et de méditation, citations stimulantes et conseils pratiques pour être plus détendu et moins ressasser. Trouvez, dans votre quotidien, celles qui sont vraiment importantes pour vous et celles qui vous sont égales. Ainsi, vous pourrez vous aussi vous retirer sur vous-même dans les périodes de stress et profiter pleinement des pauses, même courtes.... Lire la suite Vous aurez un peu plus de temps pour vous, là où vous n'auriez jamais pensé en trouver...

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

du Temps Pour Moi, Institut, Collinée 22330 : Réservez avec BPDM-Beauté ! Retrouvez ses horaires, avis clients, infos et prestations

Du Temps Pour Moi à Roubaix Garde d'enfants : adresse, photos, retrouvez les coordonnées et informations sur le professionnel

De très nombreux exemples de phrases traduites contenant "prendre du temps pour moi" - Dictionnaire anglais-français et moteur de recherche de traductions anglaises.

## **DU TEMPS POUR MOI**

[Lire la suite...](#)