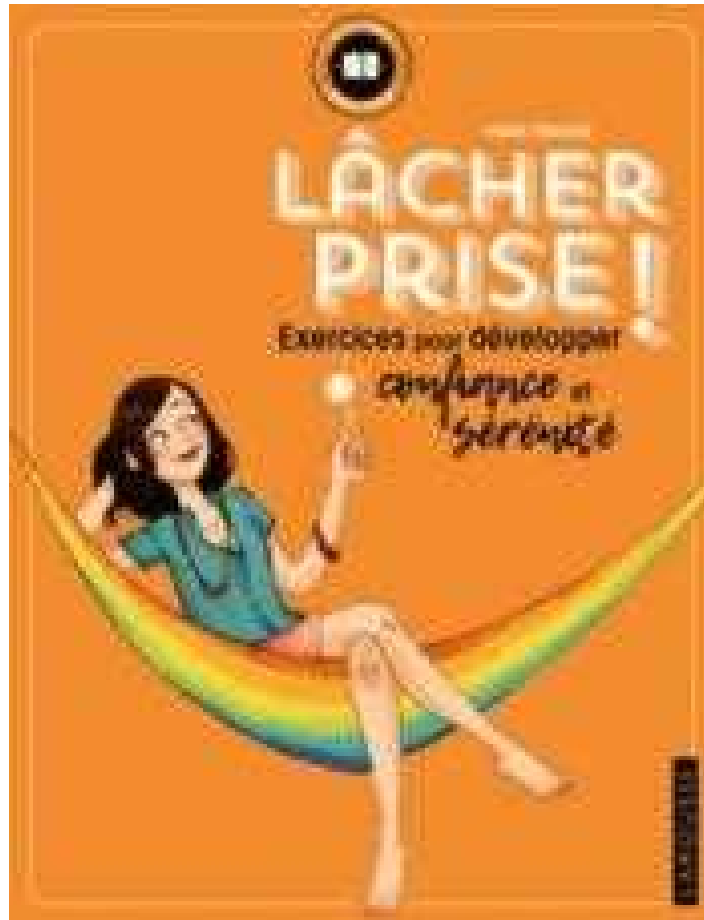


Mots clés: telecharger Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité pdf, Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité mobi, Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité epub gratuitement, Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité torrent, Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité lire en ligne.

Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité PDF

Monnet, Helen



Ceci est juste un extrait du livre de Lâcher prise ! exercice pour développer confiance et sérénité. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Monnet, Helen
ISBN-10: 9782035934451
Langue: Français
Taille du fichier: 3357 KB

LA DESCRIPTION

Exercices pour développer confiance et sérénité Anxiété face aux changements de la vie, besoin de tout contrôler, peur de ne pas être à la hauteur, autojugement et culpabilité... Savoir lâcher prise au bon moment est indispensable pour trouver la confiance et la sérénité. Ce petit carnet d'exercices vous aide à lâcher prise dans toutes les situations du quotidien ! Il vous permettra d'accepter les aléas de la vie avec bienveillance, de les optimiser et de prendre du recul, sans être submergé par le stress émotionnel... ... Lire la suite Pour chacune des situations : Des exercices variés et faciles à réaliser : tests et autodiagnosics, quiz, contes à méditer, respirations et revitalisations, méditations, ateliers d'écriture... Des coloriages thérapeutiques pour matérialiser son lâcher-prise. Helen Monnet est coach professionnelle certifiée, relaxothérapeute et psychopraticienne intégrative. Elle est notamment l'auteure des 101 règles d'or pour ne pas stresser et des 50 règles d'or pour s'initier à la méditation. Je m'exerce à lâcher prise !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Livre - Exercices pour développer confiance et sérénité Anxiété face aux changements de la vie, besoin de tout contrôler, peur de ne pas être à la hauteur ...

Lâcher-prise, c'est faire confiance à la vie, elle vous apporte tout ce dont vous avez besoin. Lâcher prise pour vous sentir bien et pour développer vos dons et ...

Savoir lâcher prise au bon moment est indispensable pour trouver la confiance et la sérénité. ... Lâcher prise ! - Exercices pour développer confiance et ...

LÂCHER PRISE ! EXERCICE POUR DÉVELOPPER CONFIANCE ET SÉRÉNITÉ

[Lire la suite...](#)