

Guérir l'anxiété pour les nuls PDF

Elliot, Charles H. ; Smith, Laura Louise ; Andre, Martine



Ceci est juste un extrait du livre de Guérir l'anxiété pour les nuls. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Elliot, Charles H. ; Smith, Laura Louise ; Andre, Martine
ISBN-10: 9782412022603
Langue: Français
Taille du fichier: 4098 KB

LA DESCRIPTION

Du noeud à l'estomac au sentiment d'angoisse diffuse, de la mélancolie aux phobies et à la panique, ce guide explique comment apprivoiser cette douloureuse émotion qu'est l'anxiété, puis comment la vaincre. Il nous arrive tous de nous sentir angoissé, du stress quotidien à l'anxiété chronique, le spectre des angoisses est vaste. Qu'est-ce que l'anxiété ? Quelles en sont les causes ? Quels en sont les symptômes ? Comment y remédier (traitements classiques & médecines douces), comment se détendre (relaxation, yoga, massages...) : ce titre explique depuis la source les mécanismes de l'anxiété et délivre les réponses les mieux adaptées à chaque cas, y compris pour les enfants.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Guérir l'anxiété pour les Nuls poche, 2e édition: Amazon.fr: Charles Harold ELLIOT, Laura SMITH, Jean Luc ROSTAN: Livres

Découvrez et achetez Guérir l'anxiété pour les nuls - Charles H. Elliott, Laura L. Smith - First éd. sur www.leslibraires.fr

Guérir l'anxiété pour les Nuls poche Charles Harold ELLIOT et Laura SMITH et Martine ANDRÉ

GUÉRIR L'ANXIÉTÉ POUR LES NULS

[Lire la suite...](#)