

Mots clés: telecharger J'arrête d'être parfaite pdf, J'arrête d'être parfaite mobi, J'arrête d'être parfaite epub gratuitement, J'arrête d'être parfaite torrent, J'arrête d'être parfaite lire en ligne.

---

## J'arrête d'être parfaite PDF

Ghys, Cindy



*Ceci est juste un extrait du livre de J'arrête d'être parfaite. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Ghys, Cindy  
ISBN-10: 9782212568790  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4471 KB

## LA DESCRIPTION

21 jours pour en finir avec la charge mentale ! Toujours coupables de "peut mieux faire", paranos du kilo en trop ou admiratives de la famille parfaite, 100% des femmes ont un jour ou l'autre ressenti la pression de devoir faire toujours plus. Comment mettre fin à cette spirale infernale et retrouver le plaisir d'être soi-même ? Cindy Ghys vous aide à renoncer à être la meilleure pour apprendre à donner votre meilleur. Elle vous livre sa méthode infaillible pour enfin lâcher prise : Un programme en 21 jours pour en finir avec la "perfect attitude". Des tests pour détecter votre niveau de perfectionnisme. Des exercices pour mettre au placard la honte et la culpabilité. Des playlists et des moments de célébrations pour visualiser vos progrès. Alors, plongez dans la vraie vie parfaitement imparfaite. Le monde n'a pas besoin de femmes parfaites, mais de femmes qui osent !

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Thomas Ghys a déposé en date du 20 April 2017 la marque semi-figurative J'arrête d'être parfaite. Pour tout savoir sur la marque, les marques déposées par ...

Cindy Ghys propose du coaching personnalisé pour les femmes et un blog inspirant pour se découvrir, s'aimer, se faire confiance, se réaliser.

Bien sûr, vous n'êtes pas perfectionniste. Mais vous aimez bien que les choses soient bien faites, comme vous aimez, au carré... en fait, si vous êtes un peu ...

## **J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE**

[Lire la suite...](#)