

MON CAHIER ; anti-stress PDF

Andre, Sylvia ; Amrani, Djoina ; Maroger, Isabelle



Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; anti-stress. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Andre, Sylvia ; Amrani, Djoina ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263151897

Langue: Français

Taille du fichier: 1978 KB

LA DESCRIPTION

Dans un monde hyper-stimulant et dans lequel les choses vont très vite, il est important de reconnaître les sources de son stress, mais surtout d'acquérir un panel de stratégies à intégrer dans son quotidien débordé. Avec Mon cahier Anti-stress :- Vous apprenez à reconnaître les contours de votre stress, ses causes et ses manifestations.- Vous créez le changement, en mettant en place différentes pratiques de relaxation : détente musculaire, exercices de respiration, exercices de thérapie cognitive pour faire taire le bavardage mental, méditation.- Vous pensez de façon réaliste à l'aide d'exercices pour être vous-même ici et maintenant.- Vous affrontez vos peurs et votre stress : grâce à une technique de désensibilisation systématique, vous vous ouvrez davantage au monde.- Vous définissez vos valeurs : donner du sens à sa vie permet de mieux sortir du stress.- Vous acceptez ce qui ne peut être changé, en lâchant prise sereinement.... Lire la suite- Vous développez de bonnes habitudes pour mener une vie zen et harmonieuse : vous prenez soin de vous et votre intérieur, vous retrouvez un sommeil et une alimentation équilibrés, vous développez vos ressources sociales, vous mettez en place un plan d'action pratique pour être serein sur le long terme (thérapie d'acceptation et d'engagement).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mon cahier anti-stress, Thierry Sobrecases, Sophie Leblanc, Hachette Pratique. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de ...

Mon cahier Anti-stress - Sylvia André - Mon cahier Anti-stress détaille, pas à pas, des techniques simples et efficaces pour calmer le corps et l'esprit ...

Calaméo - Mon cahier anti-stress - calameo.comPublishing platform for digital magazines, interactive publications and online catalogs. Convert documents to beautiful ...

MON CAHIER ; ANTI-STRESS

[Lire la suite...](#)