

30 jours pour changer de vie PDF

Austruy, Anna



Ceci est juste un extrait du livre de 30 jours pour changer de vie. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Austruy, Anna
ISBN-10: 9782035944733
Langue: Français
Taille du fichier: 1370 KB

LA DESCRIPTION

Ras-le-bol d'aller travailler en traînant les pieds ? Assez du train-train quotidien ? Ou tout simplement une envie furieuse de bonheur ? Réveillez-vous et vivez vos envies ! Il n'est jamais trop tard pour changer et cela ne dépend que de vous ! Alors prenez-vous en main et suivez le programme : Faites le bilan de votre vie actuelle : les points négatifs, mais aussi les positifs, vos frustrations, vos envies, vos besoins, ce qui vous fait vibrer... ... Lire la suiteIdentifiez les verrous qui vous bloquent : manque de confiance en soi, procrastination, peurs (de la réussite, de l'échec...). Apprenez à vous aimer : changez votre regard sur vous-même, arrêtez de vous juger, vous êtes unique et méritez le bonheur ! Fixez vos objectifs et donnez-vous les moyens de les réaliser : osez sortir de votre zone de confort et soyez positif : de belles choses vous attendent ! Pour vous aider à réussir ce challenge en 4 semaines : - des questionnaires à remplir pour mieux se connaître et identifier ses besoins, - des conseils pratiques et concrets pour s'entraîner quotidiennement, - des bilans hebdomadaires pour faire le point régulièrement et noter ses progrès. Reconnectez-vous au bonheur ! Anna Austruy, auteur à succès et coach formée par les plus grands noms du développement personnel, a mis toute son énergie et ses ondes positives dans ce guide. Rédigé dans un langage volontairement accessible, il s'adresse à un large public, celui des mécontents chroniques ! Si, une autre vie (heureuse) est possible !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez la méthode la plus complète pour prendre confiance en soi en 30 jours. C'est le moment de changer de vie.

Elever Yehuda. Etre les parents d'un bébé trisomique nous a permis de voir notre rôle de façon différente et de comprendre ce qui donne un sens à la vie.

Ras-le-bol d'aller travailler en traînant les pieds ? Assez du train-train quotidien ? Ou tout simplement une envie furieuse de bonheur? ...

30 JOURS POUR CHANGER DE VIE

[Lire la suite...](#)