

Mots clés: telecharger Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie pdf, Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie mobi, Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie epub gratuitement, Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie torrent, Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie lire en ligne.

Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie PDF

Punset, Elsa



Ceci est juste un extrait du livre de Le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Punset, Elsa
ISBN-10: 9782263150999
Langue: Français
Taille du fichier: 4737 KB

LA DESCRIPTION

Parce que nos innombrables émotions, pensées et gestes quotidiens tissent notre existence, savoir les dompter est un véritable art de vivre. Comment ? En s'appuyant sur le pouvoir des rituels, Elsa Punset nous livre une boîte à outils pour développer des émotions positives, et se débarrasser des habitudes inutiles ou néfastes.- 250 rituels express pour transformer sa vie pas à pas : des actions rapides, faciles à réaliser au quotidien (notre temps est compté) et régulières (notre cerveau aime la répétition) permettent de créer de nouvelles habitudes pour mieux vivre avec soi et avec les autres. Autant de " petites révolutions " qui changent la vie...- Un guide pratique et efficace : à chaque routine son mode d'emploi, avec un objectif associé. 25 objectifs sont répertoriés et organisés autour des 4 leviers de l'intelligence émotionnelle : se connaître, gérer ses émotions, se motiver et améliorer ses relations.... Lire la suite- Une mine de ressources : Rigologie express, tableau des rêves, l'île de silence, " bonjour, je me sens seul ! ", la boîte des attentes et des espoirs, un câlin de 6 secondes, l'équilibre magique, le test du voisin, les secrets de Sherlock Holmes... 250 rituels que l'auteure a concoctés grâce à un minutieux travail de recherche et de compilation, brassant des conseils de coachs reconnus, des exemples de personnalités inspirantes et les études les plus récentes dans les domaines du bien être, de l'intelligence émotionnelle et des neurosciences. Les mises en pratique sont tout aussi éclectiques : exercices de méditation, de visualisation, listographies, tests, défis, recettes...- Un menu à la carte : ici, nul programme imposé, libre à chacun de piocher les rituels dont il a besoin ou envie, de les tester et de les ajuster pour composer son propre parcours.- Une approche ludique et pédagogique, grâce à une maquette illustrée proposant des interactions (prise de notes, exercices...), un ton bienveillant et frais, une plume qui a fait le choix du tutoiement. Avec cet ouvrage (mi guide-mi carnet), transformer ses habitudes devient un jeu d'enfant !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Résumé 25 objectifs pour transformer sa vie grâce à 250 rituels, pour changer ses habitudes et en créer de nouvelles pour mieux vivre avec soi et les autres.

Vite ! Découvrez Livre - le livre des petites révolutions ; les rituels qui vont changer votre vie ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount.

Editions Solar - Les petites révolutions qui font les grands changements Bonne nouvelle ! Nous savons désormais écouter nos émotions...

**LE LIVRE DES PETITES RÉVOLUTIONS ; LES RITUELS QUI VONT CHANGER VOTRE
VIE**

[Lire la suite...](#)