

Mots clés: telecharger Le bien-être, ça se travaille pdf, Le bien-être, ça se travaille mobi, Le bien-être, ça se travaille epub gratuitement, Le bien-être, ça se travaille torrent, Le bien-être, ça se travaille lire en ligne.

Le bien-être, ça se travaille PDF

Mette, Anthony



Ceci est juste un extrait du livre de Le bien-être, ça se travaille. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Mette, Anthony
ISBN-10: 9782711425242
Langue: Français
Taille du fichier: 2481 KB

LA DESCRIPTION

Comment vivre plus heureux ? Grâce à la psychologie positive ! Cet ouvrage, qui analyse les liens entre méditation et santé, propose aux lecteurs d'évaluer et d'améliorer leur niveau de pleine conscience et d'intelligence émotionnelle. Dans cet ouvrage, le lecteur découvrira :- Un questionnaire qui permet d'établir son profil psycho-émotionnel, en jugeant sa sensibilité, ses compétences attentionnelles, sa gestion du stress et des émotions, ou encore son énergie corporelle.- Un plan d'entraînement complet pour améliorer son mental en quelques semaines. Les 80 exercices, s'appuyant sur les principes de pleine conscience et de méditation, visent à réguler le stress et l'anxiété pour atteindre une meilleure qualité de vie.- Des méditations guidées, enregistrées par l'auteur et disponibles sur le site des éditions Vigot. Un cheminement vers le bien-être et la sérénité mentale qui s'appuie sur une approche scientifique.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Pas serein le matin ? Ça se travaille ! Décidément, vous "n'êtes pas du matin". Mauvaise humeur, ... Et cela pourrait bien être le cas aussi des Français ...

A l'instar des coachs qui nous apprennent à être heureux, ... ça se travaille ! ... Bien démarrer la journée !

Confiance ou estime ? Les deux concepts son liés mais doivent être différenciés de par leur nature différente. Une autre psychologue canadienne, Katia Doyon ...

LE BIEN-ÊTRE, ÇA SE TRAVAILLE

[Lire la suite...](#)