

Mots clés: télécharger C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre ! pdf, C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre ! mobi, C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre ! epub gratuitement, C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre ! torrent, C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre ! lire en ligne.

C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre ! PDF

Aurore Aimelet



Ceci est juste un extrait du livre de C'EST MALIN POCHE ; ne plus se gâcher la vie, c'est malin ; 8 étapes pour apprendre à lâcher prise, à se valoriser, à positiver... pour (re)trouver la joie de vivre !. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Aurore Aimelet
ISBN-10: 9791028501075
Langue: Français
Taille du fichier: 4190 KB

LA DESCRIPTION

Tout irait bien pour vous si seulement. vous arrêtiez de vous gâcher la vie. Parce que c'est plutôt malin comme idée, nous vous proposons 8 étapes pour cesser définitivement d'autosaboter votre existence.1. J'arrête de me plaindre.Je cesse d'être une victime, je me responsabilise et je passe à l'action.2. Je lâche prise.J'accepte ce que je ne peux pas changer (ex. : le passé).Certaines choses dépendent de moi, d'autres non.3. Je me valorise.Je m'appuie sur mes points forts et deviens bienveillant envers moi-même.4. Je prends soin de mon stress.J'apprivoise mes émotions, je comprends d'où viennent mes peurs et je compose avec qui je suis.5. Je positive J'appréhende la réalité avec recul, discernement et optimisme.6. Je prends soin de mon corps et de ma santé.Je prends soin de mon plus fidèle compagnon de route !7. Je vais à l'essentiel.... Lire la suiteJe me débarrasse du superflu, j'apprends à m'organiser, à prioriser. Je vis en accord avec mes valeurs.8. J'apaise mes relations.J'apprends à gérer les conflits grâce à la communication non violente.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez Le petit Larousse des Abeilles & de l'apiculture le livre de Fergus Chadwick sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres ...

Le petit Larousse des Abeilles & de l'apiculture - Fergus Chadwick, Steve Alton, Bill Fitzmaurice - 9782035924797

C'EST MALIN POCHE ; NE PLUS SE GÂCHER LA VIE, C'EST MALIN ; 8 ÉTAPES POUR APPRENDRE À LÂCHER PRISE, À SE VALORISER, À POSITIVER... POUR (RE)TROUVER LA JOIE DE VIVRE !

[Lire la suite...](#)