

## L'apprentissage de l'imperfection PDF

Tal Ben-Shahar



***Ceci est juste un extrait du livre de L'apprentissage de l'imperfection. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.***



Auteur: Tal Ben-Shahar  
ISBN-10: 9782266210577  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3112 KB

## LA DESCRIPTION

Un petit traité pour se libérer d'un mal insidieux : le perfectionnisme Se dépasser, faire toujours mieux, être plus efficace. Tous les jours, nous nous imposons des objectifs impossibles à atteindre. Et plus nos exigences sont élevées, plus nous sommes sous pression, saisis par le doute et condamnés à la frustration permanente. Dans son livre, Tal Ben-Shahar nous encourage à nous affranchir de la quête d'une inaccessible perfection. Et nous offre pour cela de nombreux exercices simples et pratiques, comme être des parents " suffisamment bons ", pratiquer la compassion pour soi, se donner la " permission d'être humain ". Des solutions pour nous accomplir en toute liberté, pour être bien... et surtout pas parfait !

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

L'Apprentissage de l'imperfection, de Tal BEN-SHAHAR (Auteur). Drôle, accessible, rassurant, un petit traité pour se libérer d'un mal insidieux : le perfec...

Noté 4.3/5. Retrouvez L'apprentissage de l'imperfection et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Articles récents. Hommes et femmes de la mer - Maud Fontenoy - ACHETER OCCASION - 02/10/2010  
Humaine t.1 - Rebecca Maizel « Projet de restauration de Notre ...

## **L'APPRENTISSAGE DE L'IMPERFECTION**

[Lire la suite...](#)