

Plus de sérénité, moins de stress PDF

Elke Nürnberger



Ceci est juste un extrait du livre de Plus de sérénité, moins de stress. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Elke Nürnberger
ISBN-10: 9782875150660
Langue: Français
Taille du fichier: 3309 KB

LA DESCRIPTION

Il est toujours impressionnant de voir une personne réagir avec flegme et décontraction aux attaques qui lui sont portées ou de prendre le temps d'analyser une situation au lieu de foncer tête baissée. Qui n'aimerait pas rester serein et impassible face aux situations les plus tendues ? Si c'est un jeu d'enfant pour certains, d'autres ont le coeur qui bat la chamade, rien que d'y penser. Enervement quotidien, tensions et sur-implication dans la vie familiale ou professionnelle, explosion de colère, surmenage. vous vous sentez concerné ? Ce livre est fait pour vous ! Dans les situations chargées émotionnellement, dans les moments de stress intense ou de grande agitation, savoir garder son calme et rester zen est un art qui s'apprend. Ce MiniGuide vous prépare à : Reconnaître les situations de stress et y faire face. Surmonter les blocages personnels. Se fixer les bonnes priorités. Être plus serein au quotidien, savoir lâcher prise.... Lire la suite Réagir calmement aux agressions en prenant ses distances et son temps. Une multitude d'exemples, de check-lists et de conseils pratiques vous expliquent comment lâcher prise et renforcer votre sérénité. Carpe diem ! Sur le long terme, il n'est pas rare que le manque de sérénité soit nuisible à la santé. Plus de sérénité, moins de stress vous explique comment agir sur vous-même, sur votre façon de penser et de communiquer pour garder votre maîtrise de soi en toutes circonstances et gérer le plus sereinement possible votre quotidien.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Calmez le jeu dans votre vie !, Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013), Elke Nurnberger, Ixelles Eds.
Des milliers de livres avec la livraison chez vous en ...

Plus de sérénité, moins de stress (éd. 2013) : Calmez le jeu dans votre vie ! (IX.MIN.GUI.ECOL) (Frencl
Edition) eBook: Elke Nürnberger: Amazon.co.uk: Kindle Store

Accueil > Stress et Anxiété : pour plus de sérénité. Liste des produits de la pathologie. Stress et Anxiété :
pour plus de sérénit ...

PLUS DE SÉRÉNITÉ, MOINS DE STRESS

[Lire la suite...](#)