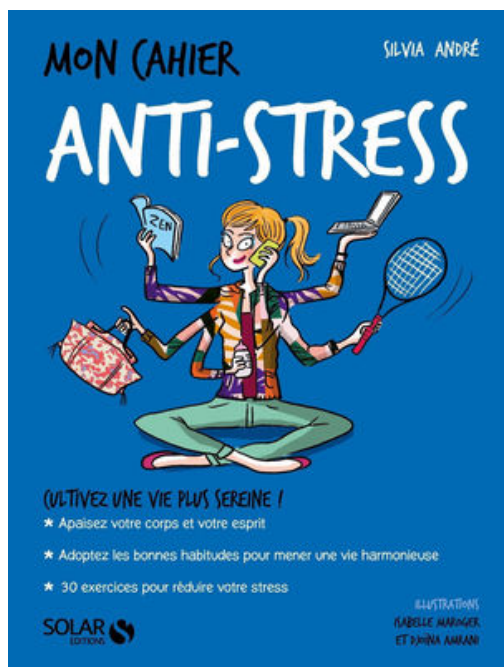


Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Anti-stress (PDF | ePub | Mobi) Sylvia André download-free



Mon cahier Anti-stress détaille, pas à pas, des techniques simples et efficaces pour calmer le corps et l'esprit, issues de la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales. 30 exercices quotidiens à découvrir pour réduire son stress et mener une vie plus sereine !

Dans un monde hyper-stimulant et dans lequel les choses vont très vite, il est important de reconnaître les sources de son stress, mais surtout d'acquérir un panel de stratégies à intégrer dans son quotidien débordé.

Avec Mon cahier Anti-stress :

- **Vous apprenez à reconnaître les contours de votre stress**, ses causes et ses manifestations

- **Vous créez le changement, en mettant en place différentes pratiques de relaxation** : détente musculaire, exercices de respiration, exercices de thérapie cognitive pour faire taire le bavardage mental, méditation

- **Vous pensez de façon réaliste** à l'aide d'exercices pour être vous-même ici et maintenant

- **Vous affrontez vos peurs et votre stress** : grâce à une technique de désensibilisation systématique, vous vous ouvrez davantage au monde

- **Vous définissez vos valeurs** : donner du sens à sa vie permet de mieux sortir du stress

- **Vous acceptez ce qui ne peut être changé**, en lâchant prise sereinement

- **Vous développez de bonnes habitudes pour mener une vie zen et harmonieuse** : vous prenez soin de vous et votre intérieur, vous retrouvez un sommeil et une alimentation équilibrés, vous développez vos ressources sociales, vous mettez en place un plan d'action pratique pour être serein sur le long terme (thérapie d'acceptation et d'engagement).

Introduction : ce que le stress dit de nous - Test : est-ce que je sais gérer mon stress ? -

Chapitre 1 : j'Identifie mon stress - Chapitre 2 : ma trousse à outils zen - Chapitre 3 : c'est décidé, je change ! - Chapitre 4 : zen jusqu'au bout des ongles - Conclusion - Bibliographie

Title : Mon cahier Anti-stress
Author : Sylvia André

Catégorie	:	Développement personnel
Sortie	:	12 oct. 2017
Éditeur	:	Solar
Pages	:	89
Langue	:	Français
File Size	:	44.64MB

[Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Anti-stress \(PDF | ePub | Mobi\) Sylvia André download-free](#)

Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Anti-stress (PDF | ePub | Mobi) Sylvia André download-free

[Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Anti-stress \(PDF | ePub | Mobi\) Sylvia André download-free](#)

MON CAHIER ANTI-STRESS PDF - Are you looking for eBook Mon cahier Anti-stress PDF? You will be glad to know that right now Mon cahier Anti-stress PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Mon cahier Anti-stress or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Mon cahier Anti-stress PDF may not make exciting reading, but Mon cahier Anti-stress is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Mon cahier Anti-stress PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Mon cahier Anti-stress PDF. To get started finding Mon cahier Anti-stress, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of MON CAHIER ANTI-STRESS PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Anti-stress \(PDF | ePub | Mobi\) Sylvia André download-free](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]