

Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Pensée positive (PDF | ePub | Mobi) Cécile Neuville download-free



Toujours voir la vie en rose, c'est possible ! Dans ce cahier pratique et ludique, une psychologue vous coache efficacement dans votre démarche positive et vous réapprend à profiter de chaque instant avec le sourire, à vous tourner vers le positif et à révéler le meilleur de vous-même et de votre vie !

Avec Mon cahier Pensée positive :

- **Vous réalisez votre bilan positif, en évaluant quels sont vos points positifs physiques, intellectuels, émotionnels et relationnels.** Vous sondez ainsi ce qu'il y a de meilleur en vous, et ce qu'il reste à améliorer.

- En fonction de ce bilan, de votre passé, de votre situation actuelle et de vos projets de vie, **vous déterminez vos objectifs positifs pour améliorer votre bonheur**

durablement.

- **Vous réalisez un test de force de caractère issu des dernières recherches en psychologie positive.** Vous reconnaissez vos traits positifs, c'est-à-dire les prédispositions à ressentir et agir de façon authentique qui représentent le mieux votre personnalité.

- **En fonction de votre profil, vous choisissez ainsi entre 6 types de coaching pour améliorer vos forces de caractère :** 1. Découvrir, créer et réfléchir. 2. Oser, persévérer et s'enthousiasmer. 3. Aimer, écouter et partager. 4. Collaborer, encourager et équilibrer. 5. Anticiper, se maîtriser et pardonner. 6. Apprécier, remercier et espérer.

- **Vous passez à l'action en suivant votre programme de coaching personnalisé sur 3 semaines** et en appliquant les exercices positifs faciles et concrets qui vous sont proposés au quotidien. **En plus du coaching correspondant à votre profil principal, vous avez la possibilité de suivre un deuxième programme,** celui qui vous séduit le plus ou qui vous tient à cœur.

- **Vous maintenez un équilibre positif dans votre vie en mettant en place des rituels hebdomadaires, mensuels et annuels.** Ces rituels s'appuient notamment sur la pleine conscience et la bienveillance envers soi et les autres.

Introduction - Chapitre 1 : Mon état des lieux positif - Test : êtes-vous optimiste de nature ? - Chapitre 2 : Mes objectifs positifs - Chapitre 3 : J'identifie mes forces pour positiver -- Chapitre 4 : Je me coache ! - Chapitre 5 : Je maintiens mon équilibre positif - Bilan - Conclusion - Bibliographie - Carnet d'adresses

Title : Mon cahier Pensée positive
Author : Cécile Neuville
Catégorie : Développement personnel
Sortie : 9 mars 2017
Éditeur : Solar
Pages : 111
Langue : Français
File Size : 54.22MB

[Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Pensée positive \(PDF | ePub | Mobi\) Cécile Neuville download-free](#)

Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Pensée positive (PDF | ePub | Mobi) Cécile Neuville download-free

[Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Pensée positive \(PDF | ePub | Mobi\) Cécile Neuville download-free](#)

MON CAHIER PENSÉE POSITIVE PDF - Are you looking for eBook Mon cahier Pensée positive PDF? You will be glad to know that right now Mon cahier Pensée positive PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Mon cahier Pensée positive 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 Pensée positive PDF may not make exciting reading, but Mon cahier Pensée positive is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Mon cahier Pensée positive 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 Pensée positive PDF. To get started finding Mon cahier Pensée positive, 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 PENSÉE POSITIVE PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Mon cahier Pensée positive \(PDF | ePub | Mobi\) Cécile Neuville download-free](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]