



CD MP3

**Auteur(s)** : Lewicki, Christine (Auteur) ;Cohen, Odile (19...-... ; actrice) (Narrateur) ;Lewicki, Christine (Personne interviewée)

**Titre(s)** : J'arrête de râler [Enregistrement sonore] / Christine Lewicki, aut. ; texte intégral lu par Odile Cohen. Suivi d'un entretien avec l'auteure.

**Editeur(s)** : Paris : Audiolib, P 2015.

**Résumé** : Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour... Si cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant... Mais comment faire ? Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre !.

**Notes** : Prod. : Audiolib, P 2015.

**Sujet(s)** : Maîtrise de soi Livres audio \*\* Aspect psychologique

**Indice(s)** : 109 ; 653



## Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6132850064	CD MP3	Adulte	653 LEW	Sorti	0