



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