

150 EXERCICES DE PSYS

POUR MIEUX SE CONNAÎTRE
ET MIEUX VIVRE SA VIE



SOLAR

PSYCHOLOGIES

Livre

Titre(s) : 150 exercices de psys [Texte imprimé] : pour mieux se connaître et mieux vivre sa vie / [avec les contributions de Christophe André, Lise Bartoli, Laurent Begue, et. al.].

Editeur(s) : Solar éditions : "Psychologies", DL 2016 (61-Lonrai : Normandie roto impr.).

Résumé :

" Vivez-vous vos vrais désirs ' ", " Pourquoi vous sentez-vous débordé ' ", " Quel est votre vrai talent ' ", " Qu'est-ce qui bloque vos choix ' ", " Avez-vous l'esprit de famille ' ", " Comment gérez-vous vos conflits de couple ' "... Nous ressentons tous désir de mieux nous connaître, de partir à la rencontre de soi pour mieux être au monde. * Le décryptage des experts de Psychologies magazine propose dans cet ouvrage un parcours en trois étapes pour mieux vivre sa vie : - Apprendre à mieux se connaître - Trouver en soi les bonnes ressources - Mieux communiquer avec les autres * Une boîte à outild de 150 exercices préparés par des psys référents : 50 tests et leur décryptage, mais aussi des conseils d'expert, les attitudes et ressources à développer, des exercices pratiques inspirés de l'art thérapie (listographie, dessin, visualisation), de la méditation et de la pleine conscience. * Christophe André est l'un des nombreux thérapeutes qui livrent ici leurs conseils, pour mieux se vivre au quotidien, tout simplement.

Sujet(s) : Réalisation de soi : Problèmes et exercices

Indice(s) : 158.1 ; 150



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5550780064	Livre	Adulte	D 158.1 CEN	Sorti	0