

Bibliothèque-Médiathèque Sierre

Prendre la vie du bon côté : pratiques du bien-être mental / Béatrice Millêtre

Title:	Prendre la vie du bon côté : pratiques du bien-être mental
Editor:	Paris : O. Jacob, 2008
Description:	208 p. ; 22 cm
Age:	Adulte
Medientyp:	Book
Media 2:	Non-fiction
Abstract:	Pour lutter contre le stress, le manque de confiance en soi, la tension, des clefs pour amorcer le changement et des outils pour le concrétiser au quotidien. Ce guide propose de développer une manière d'être et un état d'esprit qui permettent d'anticiper l'avenir de manière constructive et de trouver des solutions aux problèmes lorsqu'ils surviennent, afin de profiter du moment présent.
Authors:	Millêtre, Béatrice
Subjects:	BIEN-ETRE

More information

Author zone:	Béatrice Millêtre
ISBN:	978-2-7381-2228-5
Notice nr.:	81162

Authors / Subjects / Classification

Classification:	159.923.2 Développement de la personnalité. Identité. Le moi (confiance en soi, timidité, courage...)
-----------------	---

Reserve	Item number	Call number / Mark	Location	Availability
	81162	159.923.2 Mill	Documentaires Rez	checked out