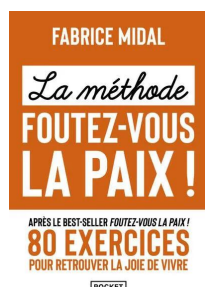




Nom produit : La méthode Foutez-vous la paix ! 80 exercices pour retrouver la joie de vivre
Code Rav : 85840550

www.ravate.com



Description :

La mise en pratique de la méthode Foutez-vous la paix !

La méthode " Foutez vous la paix " offre une approche surprenante et efficace pour résoudre toutes vos difficultés.

Vous est-il déjà arrivé de faire une insomnie ?

Plus vous vous dites " il faut que je dorme ", moins vous vous endormez.

En revanche, si vous vous foutez la paix, que vous revenez par exemple à votre corps, qui lui, ne demande qu'à dormir, vous vous endormez sans difficulté.

Tel est le principe que ce livre explique et met en oeuvre pour tous les problèmes de la vie courante (je me sens angoissé(e) ; je ne sais pas dire non ; je pense trop).

Apprenez à repérer votre manière à vous de vous mettre la pression, découvrez comment vous en libérer et comment prendre appui sur les atouts et les forces que vous portez en vous.

Caractéristiques

Longueur :	18.2 cm
Largeur :	12.1 cm
Epaisseur :	1.1 cm
Poids :	178 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	15/02/2024
Nombre de pages :	192 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	Fabrice Midal
Distributeur :	Interforum
Diffuseur :	Interforum
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Dewey :	158.1