



Nom produit : écoute ton corps : les émotions, les sentiments et le pardon
Code Rav : 85840586

www.ravate.com



Description : Après son best-seller *Écoute ton corps*, qui a permis à des millions de personnes d'améliorer leur qualité de vie, Lise Bourbeau, pionnière du développement personnel, a donné des conférences, animé des ateliers dans le monde entier, et elle a reçu de nombreux courriers de lecteurs. Dans ce nouvel opus, elle répond à toutes les questions que vous pouvez vous poser au sujet des émotions parfois difficiles à vivre, de la sincérité des sentiments et du pardon sans culpabilité. Comment être moins dépendant affectivement ? Comment équilibrer ses émotions ? Pourquoi pardonner à quelqu'un qui nous a fait du mal ? Comment contrôler son anxiété face à la solitude ? Comment le fait de garder pour soi ou de contrôler ses émotions peut-il nous rendre malade ? Comment peut-on se sentir moins triste ?

Caractéristiques

Longueur :	17.7 cm
Largeur :	10.9 cm
Epaisseur :	0.9 cm
Poids :	118 g
Collection :	Bien-Être
Date de parution :	14/09/2022
Nombre de pages :	160 Pages
Éditeur :	J'ai Lu
Auteur(s) :	Lise Bourbeau
Distributeur :	Union Distribution
Diffuseur :	Flammarion diffusion
Support principal :	Poche
Dewey :	152.4