

Livre

**Auteur(s)** : Lejoyeux, Michel (Auteur)

**Titre(s)** : Changer... en mieux : les dix chemins du changement positif / Michel Lejoyeux.

**Editeur(s)** : Paris : Le Livre de poche, 2013.

**Collection(s)** : (Le Livre de poche ; 32831).

**Autres** : 1 vol. (374 p.) . 18 x 11 cm

**Résumé** : L'auteur propose une analyse du changement et décèle dix domaines différents, qu'il nomme leviers, pour améliorer sa vie : le plaisir, le défi, l'amour, le travail, la technologie, le corps, le voyage, la foi, l'humour ou le hasard. Michel Lejoyeux suggère 11 exercices pour changer son quotidien et sa personnalité.

**Sujet(s)** : Réalisation de soi ; Changement (psychologie) ; Psychologie positive



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 LEJ	Prêt normal	Sorti	Plérin