

CD Texte lu

Auteur(s) : Filliozat, Isabelle (Auteur) ;Benoit, Claire (Narrateur)

Titre(s) : Fais-toi confiance ou Comment être à l'aise en toutes circonstances / Isabelle Filliozat ; lu par Claire Benoit.

Editeur(s) : Paris : Audiolib, 2014.

Collection(s) : (Bien-être et spiritualité).

Autres : 1 disque compact audio (3 h 13 min)

Résumé : L'auteure propose des exercices pour aider les personnes incapables de choisir, de s'affirmer, ayant peur d'être rejetées ou de l'avenir, à apprendre à s'aimer, à se sentir en sécurité intérieure, à avoir confiance en leurs compétences et être à l'aise avec elles-mêmes et avec les autres.

Notes : Format MP3.

Sujet(s) : Confiance en soi

Public : Déficiants visuels



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Livres audio	158.1 FIL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux