ma-vie-en-mieux

Livre

Auteur(s) : Rubin, Gretchen (Auteur) ;Decréau, Laurence (1962-...) (Traducteur)
Titre(s) : Ma vie en mieux : parce que je le veux bien ! / Gretchen Rubin ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Laurence Decréau.
Editeur(s) : Paris : Flammarion, 2016.
Collection(s) : (Essais / Perrine Simon-Nahum).
Autres : 1 vol. (358 p.) . 22 x 15 cm
Résumé : Une méthode pour atteindre le bonheur, fondée sur le pouvoir des habitudes. L'auteure propose différentes stratégies de changement en fonction de sa personnalité. Electre 2016.
Notes : Bibliogr.
Sujet(s) : Réalisation de soi ;Psychologie positive

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 RUB	Prêt normal	Disponible	Plédran