

Livre

Auteur(s) : Lejoyeux, Michel (Auteur)

Titre(s) : Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore / Michel Lejoyeux.

Editeur(s) : Paris : Lattès, 2016.

Autres : 1 vol. (300 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 14 cm

Résumé : Conseils, recettes, techniques et exercices pour aborder la vie de manière optimiste et ne pas se laisser aller à la déprime : se construire une belle image de soi, se débarrasser des faux amis et des mauvaises habitudes, apprendre à rire et à méditer, etc.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Mélancolie ;Réalisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Sans	R LEJ	Prêt normal	Disponible	La Méaugon
Adultes	Documentaires	158.1-LEJ	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
Documentaires	Documentaires	158.3 LEJ	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
Documentaires	Documentaires	158 LEJ	Prêt normal	Disponible	Tréguen
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.3 LEJ	Prêt normal	Réserve Malraux	Saint-Brieuc - Malraux