

Livre

Auteur(s) : Regen, Isalou (Auteur)

Titre(s) : La magie du matin : un temps pour construire la vie dont vous rêvez / Isalou Beaudet-Regen ; préface de Marc Levy.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.

Collection(s) : (Développement personnel).

Autres : 1 vol. (286 p.) . 21 x 15 cm

Résumé : Se lever une heure plus tôt le matin permet de transformer sa vie en retrouvant sa véritable motivation, que ce soit écrire un roman, passer du temps avec un proche, courir, méditer, ou toute autre activité. Avec les témoignages de nombreuses personnalités qui pratiquent cette méthode : Christophe André, Michel Cymes, Marc Levy, etc.

Sujet(s) : Motivation (psychologie) ;Réalisation de soi



Exemplaires

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