

Livre

**Auteur(s)** : Mabile, Laura (Auteur) ;Elrod, Hal (1980?-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Miracle morning : tout se joue avant 8H00 : le guide pratique / Laura Mabile ; d'après la méthode originale de Hal Elrod.

**Editeur(s)** : Paris : First Editions, 2016.

**Collection(s)** : (Cahier coach (c'est moi, mais en mieux), ISSN 2494-1522) (First développement personnel).

**Autres** : 1 vol. (170 p.) . illustrations en couleur . 27 x 19 cm

**Résumé** : Un guide pour mettre en pratique le livre Miracle Morning de H. Elrod, proposant un planning de 21 jours d'activités matinales, la routine des six activités appelées SAVERS en anglais (silence, affirmations, visualisation, exercice, reading et scribing) et des conseils. Avec des étapes à compléter, des QCM, des méditations, etc.

**Notes** : Sites Internet. - Tout public.

**Sujet(s)** : Réalisation de soi \*\* Guides pratiques



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 MAB	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux

---