

Livre

Auteur(s) : Moeberg, Susanne (Auteur) ;Prinzhorn, Nina (Traducteur)

Titre(s) : Hypersensible et bien dans ma peau : le défi de la haute sensibilité / Susanne Moeberg ; traduit de l'allemand par Nina Prinzhorn.

Editeur(s) : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2017.

Collection(s) : (Vivre léger ; 1).

Autres : 1 vol. (94 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

Résumé : Des stratégies concrètes pour aider les personnes hypersensibles à prévenir la surstimulation et à identifier leurs propres besoins, pour retrouver une vie épanouie et heureuse. Avec des astuces quotidiennes et des tests.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Hypersensibilité (psychologie) ;Affirmation de soi

Public : Facile à lire

Niveau de lecture : Facile à lire - niveau 2 ;



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Documentaires	158.1 MOE	Prêt normal	Sorti/demandée	Saint-Brieuc - Malraux
