

j-arrete-d-etre-parfaite

Livre

Auteur(s) : Ghys, Cindy (Auteur) ;Lambda, Sophie (Illustrateur)

Titre(s) : J'arrête d'être parfaite ! : 21 jours pour lâcher prise / Cindy Ghys ; illustrations Sophie Lambda.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2018.

Collection(s) : (J'arrête de..., ISSN 2267-3431).

Autres : 1 vol. (136 p.) . illustrations en noir et blanc . 19 x 15 cm

Résumé : Un programme en trois semaines en vue d'apprendre à se libérer de la charge mentale, à se défaire de la culpabilité et à se détacher du jugement des autres. Electre 2018.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Femmes ** Psychologie ;Perfectionnisme



Exemplaires

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