

# 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