comment-ne-plus-subir

Livre

Auteur(s) : Hahusseau, Stéphanie (Auteur)
Titre(s) : Comment ne plus subir : se déconditionner de son passé / Stéphanie Hahusseau.
Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2018.
Collection(s) : (Psychologie).
Autres : 1 vol. (315 p.) . 22 x 15 cm
Résumé : Un guide pour apprendre à maîtriser ses émotions et retrouver une bonne santé psychique et physique en se libérant des effets négatifs générés par des événements du passé. Le protocole médical proposé pour contrer le mal-être est fondé sur les apports récents des neurosciences. Electre 2018.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Bien-être ** Guides pratiques et mémentos ;Maîtrise de soi ** Guides pratiques et mémentos ;Réalisation de soi ** Guides pratiques et mémentos

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	158 HAH	Prêt normal	Disponible	Trégueux