depasser-ses-peurs-et-etre-soi

Livre

Auteur(s) : Famery, Sarah (Auteur)
Titre(s) : Dépasser ses peurs et être soi : la méthode pour se libérer de ses blocages et résoudre ses conflits internes / Sarah Famery.
Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2019.
Collection(s) : (Eyrolles pratique, ISSN 1763-2552. Développement personnel).
Autres : 1 vol. (205 p.) . 21 x 15 cm
Résumé : L'auteure présente une typologie des différentes peurs, décrypte leurs mécanismes et propose des pistes pour s'en débarrasser. ©Electre 2020.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Confiance en soi ** Guides pratiques ;Peur ** Guides pratiques ;Réalisation de soi ** Guides pratiques

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1-FAM	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux