

Livre

Auteur(s) : Milnic, Stéphanie (Auteur)

Titre(s) : Un jour à la fois : il faut bien commencer quelque part / Stéphanie Milnic.

Editeur(s) : Paris : Kiwi, 2019.

Autres : 1 vol. (160 p.) . illustrations en noir et en couleur . 21 x 15 cm

Résumé : L'auteure propose une série d'astuces faciles et accessibles pour s'épanouir jour après jour grâce à de petits changements quotidiens qui permettent de construire son bonheur peu à peu et de manière durable, à l'encontre de tout bouleversement radical et brutal.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Réalisation de soi ** Guides pratiques ; Bonheur ** Guides pratiques et mémentos

Public : Facile à lire

Niveau de lecture : Facile à lire - niveau 3 ;



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	158.1 MIL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
