vous-pouvez-vivre-mieux

Livre

Auteur(s) : Rodet, Philippe (1960-...) (Auteur)
Titre(s) : Vous pouvez vivre mieux ! : 25 clés pour renouer avec son bien-être / Dr Philippe Rodet.
Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2020. ; Paris : Eyrolles, 2020.
Autres : 1 vol. (215 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm
Résumé : Dix exercices et quinze solutions pour gérer au mieux les situations anxiogènes et ainsi vivre plus sereinement les périodes difficiles de la vie, comme un échec à un examen, une rupture affective ou encore une maladie. L'auteur évoque le stress et ses mécanismes, ainsi que les signaux qui doivent alerter.
Notes : Index. - Tout public.
Sujet(s) : Réalisation de soi ;Stress ** Aspect psychologique

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	155.9 ROD	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux