

Livre

**Auteur(s)** : Ferlini, Rebecca (Auteur)

**Titre(s)** : Le bonheur vient de l'intérieur : à la découverte de soi et de ses richesses intérieures / Rebecca Ferlini.

**Editeur(s)** : Bernay (Eure) : IDEO, 2021.

**Autres** : 1 vol. (317 p.) . 23 x 16 cm

**Résumé** : L'auteure montre qu'il suffit d'oser être soi-même pour trouver le bonheur et avoir une vie accomplie. Elle fournit les clés essentielles pour accéder à ses richesses intérieures, s'entraîner à gérer ses émotions, écouter ses besoins, entretenir son corps et parler la langue du coeur. ©Electre 2021.

**Notes** : Bibliogr. - Tout public.

**Sujet(s)** : Réalisation de soi ; Bonheur ; Bien-être ; Guides pratiques

**Lien** : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782824619477,0-7555446&Size=Original>



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc	Bien-être et santé	158.1 FER	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux

---