

Livre

Auteur(s) : Suzuki, Wendy (Auteur)

Titre(s) : Votre anxiété est un super pouvoir : comment s'en servir pour améliorer sa vie / Wendy Suzuki.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2022.

Collection(s) : (Psychologie).

Autres : 1 vol. (224 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : Vous considérez l'anxiété uniquement comme quelque chose de désagréable dont vous devez absolument vous débarrasser ? Attention ! Vous risquez, comme beaucoup d'entre nous, de passer totalement à côté de son pouvoir énergisant et du potentiel de transformation qu'elle recèle ! L'anxiété est en effet essentielle à notre survie et, utilisée à bon escient, elle peut devenir un outil puissant qui stimule fortement notre cerveau et notre corps, avec des répercussions très positives sur les plans émotionnel, cognitif et physique ! Le Dr Wendy Suzuki, spécialiste des neurosciences, se propose de vous apprendre à utiliser votre anxiété pour améliorer votre vie. Grâce à elle, vous pourrez : - Détecter les signaux d'alarme et agir pour calmer votre corps et votre esprit. - Mettre en place des stratégies pour gérer une situation de stress. - Etre plus productif et plus efficace. - Résoudre vos problèmes émotionnels et renforcer votre bien-être.

Notes : Traduit de l'américain. - Tout public.

Sujet(s) : Psychopathologie

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782501167291,0-8371184&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	152 46 SUZ	Prêt normal	Disponible	Langueux