

Livre

Auteur(s) : Colombel, Marine (1988-...) (Auteur)

Titre(s) : Sortir des ruminations mentales : pensées négatives, traumatismes du passé, relation toxique / Dr Marine Colombel.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2023.

Collection(s) : (Bien-être, psy).

Autres : 1 vol. (200 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : L'auteure montre comment identifier ses pensées toxiques, qui sont souvent les échos de blessures anciennes et d'anciennes relations toxiques, et comment s'en libérer en s'aidant de son corps.

©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Psychologie positive ;Réalisation de soi ;Développement personnel

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782501173681,0-9479072&Size=Original>



Exemplaires

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