la-positive-attitude-des-paresseuses

CD Texte lu

Auteur(s) : Toja, Olivia ;Romano, Elsa
Titre(s) : La Positive attitude des paresseuses.
Editeur(s) : Audiolib, 2010.
Autres : 1 d.c. . MP3
Résumé : Stop à la pression permanente, aux rythmes d'enfer, aux insomnies angoissées ! Assez de ces idées noires ressassées à longueur de journée, genre « le pire est à venir » ! Avec ce guide, vous comprendrez que le bonheur dépend de peu de choses, et d'abord d'une certaine manière d'appréhender la vie. En 2 mots, d'une positive attitude ! Vous y trouverez des astuces et des exercices pour reprendre confiance en vous, pour vous épanouir, pour épicer vos relations aux autres et booster votre mental. En gros, pour vous lever chaque jour du bon pied. Super, non.
Lien : http://www.gamannecy.com/upload/albums/201101/9782356412720_thumb.jpg

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Livres audio	650 *TOJ*	Prêt normal	Disponible	Plaintel