

Comment Se Lever Tt Le Matin - Le guide anti-procrastination du rveil



Par Lionel Journé
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #42597 dans eBooksPubli le: 2012-06-01Sorti le: 2012-06-01Format: Ebook Kindle

[Mobile pdf] Comment Se Lever Tt Le Matin - Le guide anti-procrastination du rveil

Par Lionel Journé : Comment Se Lever Tt Le Matin - Le guide anti-procrastination du rveil before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Comment Se Lever Tt Le Matin - Le guide anti-procrastination du rveil:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurAvez-vous du mal vous lever le matin ? Laissez-vous passer une sonnerie, puis une seconde, puis une troisieme, pour finalement vous lever bien aprs l'heure dsire, encore fatigu, de mauvaise humeur, culpabilisant face votre incapacit sortir de votre lit ? Avez-vous limpression de vous lever toujours trop tard, de devoir courir le matin pour vous prparer et ne pas tre (trop !) en retard, ou bien de gcher un

temps précieux que vous pourriez utiliser de meilleures fins ? Si vous avez répondu oui ces questions, alors vous êtes probablement un procrastinateur du réveil. Victime, plus que responsable, de ce comportement handicapant, vous remettez toujours plus tard le moment du lever et vous perdez un temps fou, bloqué, malgré votre volonté, dans votre lit. Ce petit guide, court et dense, vous permettra d'appréhender les causes et les conséquences de cette mauvaise habitude et vous propose plusieurs techniques qui ont fait leurs preuves et qui vous permettront de changer. Chaque matin, vous vous lèverez tout, sans difficulté, avec devant vous une journée longue et riche à vivre.

Biographie de l'auteur : Lionel Journ est un enseignant spécialisé qui travaille avec des adolescents et des jeunes adultes qui présentent des troubles du comportement.

Présentation de l'éditeur Avez-vous du mal à vous lever le matin ? Laissez-vous passer une sonnerie, puis une seconde, puis une troisième, pour finalement vous lever bien après l'heure désirée, encore fatigué, de mauvaise humeur, culpabilisant face à votre incapacité à sortir de votre lit ? Avez-vous l'impression de vous lever toujours trop tard, de devoir courir le matin pour vous préparer et ne pas être (trop !) en retard, ou bien de gaspiller un temps précieux que vous pourriez utiliser de meilleures fins ? Si vous avez répondu oui ces questions, alors vous êtes probablement un procrastinateur du réveil. Victime, plus que responsable, de ce comportement handicapant, vous remettez toujours plus tard le moment du lever et vous perdez un temps fou, bloqué, malgré votre volonté, dans votre lit. Ce petit guide, court et dense, vous permettra d'appréhender les causes et les conséquences de cette mauvaise habitude et vous propose plusieurs techniques qui ont fait leurs preuves et qui vous permettront de changer. Chaque matin, vous vous lèverez tout, sans difficulté, avec devant vous une journée longue et riche à vivre.

Biographie de l'auteur : Lionel Journ est un enseignant spécialisé qui travaille avec des adolescents et des jeunes adultes qui présentent des troubles du comportement.