

[Read free] File size: 71.Mb

Prendre la vie du bon ct

BÉATRICE MILLÈTRE

PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

PRATIQUES DU BIEN-ÊTRE MENTAL



Download

Read Online

Par Batrice Milltre

**Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #56626 dans eBooksPubli le:
2009-01-08Sorti le: 2009-01-
08Format: Ebook Kindle

[Read free] Prendre la vie du bon ct

**Par Batrice Milltre : Prendre la vie du
bon ct** before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my
time, and all praised Prendre la vie du bon
ct:

Description :

Prsentation de l'diteurVous rvez de retrouver lnergie et le moral. Vous trouvez que votre vie nest pas tout fait celle que vous aviez imagine. Vous avez parfois du mal voir le bon ct des choses et profiter du moment prsent. Vous trouvez que vous vous dispersez, que votre vie na pas le sens que vous souhaiteriez. Vous savez que vous aimeriez aller mieux, mais sans savoir comment faire. Avec la chaleur, lenthousiasme et la simplicit qui font son succs, Batrice Milltre vous aide tre bien dans votre tte pour tre bien dans votre vie. Elle vous propose de changer votre manire dapprhender la ralit pour repartir sur la bonne voie. Avec ses conseils, vous amorcerez ce changement et un petit agenda vous aidera le concrter au quotidien. Batrice Milltre est docteur en psychologie, psychothrapeute spcialiste en sciences cognitives, auteur de plusieurs ouvrages

visant améliorer le bien-être mental. Présentation de l'auteur Vous rêvez de retrouver l'énergie et le moral. Vous trouvez que votre vie n'est pas tout à fait celle que vous aviez imaginée. Vous avez parfois du mal à voir le bon côté des choses et à profiter du moment présent. Vous trouvez que vous vous dispersez, que votre vie n'a pas le sens que vous souhaiteriez. Vous savez que vous aimeriez aller mieux, mais sans savoir comment faire. Avec la chaleur, l'enthousiasme et la simplicité qui font son succès, **Matrice Milltre** vous aide très bien dans votre vie. Elle vous propose de changer votre manière d'appréhender la réalité pour repartir sur la bonne voie. Avec ses conseils, vous amorcerez ce changement et un petit agenda vous aidera à le concrétiser au quotidien. **Matrice Milltre** est docteur en psychologie, psychologue spécialiste en sciences cognitives, auteur de plusieurs ouvrages visant à améliorer le bien-être mental. **Biographie de l'auteur** **Matrice Milltre** est docteur en psychologie, psychologue spécialiste en sciences cognitives, auteur de plusieurs ouvrages visant à améliorer le bien-être mental.