



Date : 02/09/2020

Pages : 234

Format cm : 15 x 23

Prix : 16.9

EAN : 9782226452429

## The good mood book

---

Auteur: Sophie Trem

Éditeur : Albin Michel

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Lifestyle

Mots-Clés : Positive attitude

---

Un livre pour faire le plein d'ondes positives !

La blogueuse Sophie Trem présente et développe les cinq forces de sa méthode pour cultiver la bonne humeur : apprendre à mieux se tenir, à mieux respirer, à se connecter au moment présent, à se laisser guider par la pensée positive et à lâcher prise ! Voilà la recette du bonheur selon celle qu'on surnomme désormais la "gourou française de la bonne humeur". Une méthode simple de transformation illustrée par des exercices et des exemples tirés de son expérience personnelle.

---