



Date : 10/10/2022

Pages : 317

Format cm : 15 x 21

Prix : 25.0

EAN : 9782703312888

Le stress vous bousille, redevenez le pilote de votre vie !

La psychologie positive et l'art-thérapie dans votre cockpit

Auteur: Peggy Biessen

Éditeur : Dangles

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Journaling - Écriture - Introspection

Découvrez comment mieux vivre avec votre stress, en utilisant votre esprit et votre corps pour retrouver l'équilibre et la sérénité.

Que savez-vous réellement de votre stress ? Savez-vous comment l'appréhender, ou le transformer ? En alternant la présentation d'outils universellement reconnus et la réalisation d'activités pratiques, découvrez comment mieux vivre avec votre stress, en utilisant votre esprit et votre corps pour retrouver l'équilibre et la sérénité. Grâce aux outils tirés de l'art-thérapie et de la psychologie positive, réalisez un mind mapping pour appréhender vos difficultés, créez un ancrage et un sanctuaire mental, construisez votre propre boîte "zen", évaluez et nourrissez votre estime personnelle, apprenez à savourer ce que vous avez déjà...
