

(Ebook free) File size: 60.Mb

**COMMENT GERER SON STRESS AU
QUOTIDIEN: LUTTER CONTRE LE
STRESS EN TOUTES CIRCONSTANCES
[Combattre et Vaincre l'anxiété facilement et
efficacement dans toutes les situations de la vie
courante]**



Par Albert BENETTINI

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #72343 dans eBooksPubli le: 2012-05-07Sorti le: 2012-05-07Format: Ebook Kindle

(Ebook free) COMMENT GRER SON STRESS AU QUOTIDIEN: LUTTER CONTRE LE STRESS EN TOUTES CIRCONSTANCES [Combattre et Vaincre lanxit facilement et efficacement dans toutes les situations de la vie courante]

Par Albert BENETTINI : COMMENT GRER SON STRESS AU QUOTIDIEN: LUTTER CONTRE LE STRESS EN TOUTES CIRCONSTANCES [Combattre et Vaincre lanxit facilement et efficacement dans toutes les situations de la vie courante] before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised COMMENT GRER SON STRESS AU QUOTIDIEN: LUTTER CONTRE LE STRESS EN TOUTES CIRCONSTANCES [Combattre et Vaincre lanxit facilement et efficacement dans toutes les situations de la vie courante]:

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurAPPRENEZ GRER VOTRE ANXIT CHRONIQUE OU OCCASIONNELLE O QUE VOUS SOYEZ ET N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA JOURNE OU DE LA NUIT !COMMENT GRER SON STRESS AU QUOTIDIEN: LUTTER CONTRE LE STRESS EN TOUTES CIRCONSTANCES [Combattre et Vaincre lanxit facilement et efficacement grce une gestion du stress adapte toutes les situations de la vie courante]DITION PROMOTIONNELLE DCOUVERTE Albert Benettini livre un guide pratique et complet qui regorge de solutions diverses et efficaces pour tous. Lventail de mthodes presentes est tellement large que ce livre satisfera la plupart des personnes. Avec cet ouvrage, vous navez pas besoin de passer des heures voir quelles sont toutes les techniques de rduction du stress qui existent pour trouver celle qui vous correspond : tout le travail a t fait pour vous. Le guide est de plus ultra-facile utiliser, grce notamment une table des matires dtaille et fonctionnelle VOUS DEVEZ LIRE CE LIVRE SI :- Vous tes stress occasionnellement ou en permanence.- Vous cherchez des techniques de lutte contre le stress mais vous ne savez pas lesquelles choisir.- Vous voulez savoir quelle est la mthode de gestion de lanxit qui vous convient le mieux.- Vous voulez apprendre vaincre votre stress dans nimporte quelle situation.- Vous voulez valuez votre niveau de stress avec prcision.- Vous voulez savoir comment

fonctionne le stress pour mieux le combattre. **CE QUE VOUS ALLEZ DCOUVRIR DANS CET OUVRAGE** :- Plus de 20 techniques de gestion du stress reconnues. Il y a forcément celle qui est faite pour vous !- 2 outils pratiques pour valuer avec précision votre niveau de stress.- Des techniques pour gérer votre anxiété dans la plupart des situations de la vie courante : la maison, au travail, en voiture, avec vos amis, et même ailleurs- Des méthodes pour vaincre le stress chronique (qui dure depuis un certain temps), ainsi que des techniques pour gérer l'angoisse effet immédiat (avant un examen, une réunion, un événement important).- Des explications détaillées sur ce qui se passe dans votre corps quand vous êtes en situation de stress.- De nombreux liens vers des sites de référence.- Des liens vers des tutoriels vidéo.- Des liens vers des audio MP3 enregistrés ou achetés en ligne.- et plus encore **CE QUE VOUS REVÊLE CE GUIDE** :- Initiez-vous des méthodes de relaxation aussi simples que puissantes Chapitre 5- Utilisez La méthode scientifique incontestable pour mesurer votre stress avec précision Chapitre 4- Voyez pourquoi l'entourage qui est normalement source d'équilibre peut aussi être source de stress intense Chapitre 6- Découvrez les aliments naturels aux vertus antistress tonifiantes accessibles dans n'importe quel supermarché ou picerie de quartier Chapitre 17- Appliquez ces méthodes claires et passe-partout pour gérer votre anxiété au bureau si vous êtes au chronomètre Chapitre 13- Apprenez des astuces ridiculement faciles pour lutter contre le stress en voiture ou dans le bus et qui permettent de gagner du temps Chapitre 14- Ne comptez pas sur ces méthodes qui vous expédieront directement à l'hôpital Chapitre 16- Choisissez les thérapies qui fonctionnent le mieux et qui sont les plus courtes Chapitre 17- Détectez les symptômes du stress qui paraissent anodins mais qui ne le sont pas Chapitre 3- Voyez pourquoi les stress les plus intenses ne sont pas uniquement produits par les motions et événements négatifs chapitre 4 En plus de tous les exercices, le livre contient beaucoup de liens vers des contenus d'information de référence, des audio MP3 et des tutoriels vidéo gratuits qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur les méthodes proposées. Présentation de l'auteur **APPRENEZ GÉRER VOTRE ANXIÉTÉ CHRONIQUE OU OCCASIONNELLE OÙ QUE VOUS SOYEZ ET N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE OU DE LA NUIT ! COMMENT GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN: LUTTER CONTRE LE STRESS EN TOUTES CIRCONSTANCES** [Combattre et Vaincre l'anxiété facilement et efficacement grâce à une gestion du stress adaptée à toutes les situations de la vie courante] **DITION PROMOTIONNELLE DCOUVERTE** Albert Benettini livre un guide pratique et complet qui regorge de solutions diverses et efficaces pour tous. L'éventail de méthodes présentes est tellement large que ce livre satisfera la plupart des personnes. Avec cet ouvrage, vous n'avez pas besoin de passer des heures à voir quelles sont toutes les techniques de réduction du stress qui existent pour trouver celle qui vous correspond : tout le travail a été fait pour vous. Le guide est de plus ultra-facile à utiliser, grâce notamment à une table des matières détaillée et fonctionnelle **VOUS DEVEZ LIRE CE LIVRE SI** :- Vous êtes stressé occasionnellement ou en permanence.- Vous cherchez des techniques de lutte contre le stress mais vous ne savez pas lesquelles choisir.- Vous voulez savoir quelle est la méthode de gestion de l'anxiété qui vous convient le mieux.- Vous voulez apprendre à vaincre votre stress dans n'importe quelle situation.- Vous voulez évaluer votre niveau de stress avec précision.- Vous voulez savoir comment fonctionne le stress pour mieux le combattre. **CE QUE VOUS ALLEZ DCOUVRIR DANS CET OUVRAGE** :- Plus de 20 techniques de gestion du stress reconnues. Il y a forcément celle qui est faite pour vous !- 2 outils pratiques pour valuer avec précision votre niveau de stress.- Des techniques pour gérer votre anxiété dans la plupart des situations de la vie courante : la maison, au travail, en voiture, avec vos amis, et même ailleurs- Des méthodes pour vaincre le stress chronique (qui dure depuis un certain temps), ainsi que des techniques pour gérer l'angoisse effet immédiat (avant un examen, une réunion, un événement important).- Des explications détaillées sur ce qui se passe dans votre corps quand vous êtes en situation de stress.- De nombreux liens vers des sites de référence.- Des liens vers des tutoriels vidéo.- Des liens vers des audio MP3 enregistrés ou achetés en ligne.- et plus encore **CE QUE VOUS REVÊLE CE GUIDE** :- Initiez-vous des méthodes de relaxation aussi simples que puissantes Chapitre 5- Utilisez La méthode scientifique incontestable pour mesurer votre stress avec précision Chapitre 4- Voyez pourquoi l'entourage qui est normalement source d'équilibre peut aussi être source de stress intense Chapitre 6- Découvrez les aliments naturels aux vertus antistress tonifiantes accessibles dans n'importe quel supermarché ou picerie de quartier Chapitre 17- Appliquez ces méthodes claires et passe-partout pour gérer votre anxiété au bureau si vous êtes au chronomètre Chapitre 13- Apprenez des astuces ridiculement faciles pour lutter contre le stress en voiture ou dans le bus et qui permettent de gagner du temps Chapitre 14- Ne comptez pas sur ces méthodes qui vous expédieront directement à l'hôpital Chapitre 16- Choisissez les thérapies qui fonctionnent le mieux et qui sont les plus courtes Chapitre 17- Détectez les symptômes du stress qui paraissent anodins mais qui ne le sont pas Chapitre 3- Voyez pourquoi les stress les plus intenses ne sont pas uniquement produits par les motions et

vnements ngatifs chapitre 4En plus de tous les exercices, le livre contient beaucoup de liens vers des contenus d'information de rfrence, des audio MP3 et des tutoriels vido gratuits qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur les mthodes proposes.