

C'EST MALIN
POCHE

FLORENCE LE BRAS

STOP AU SURMENAGE !

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



« J'ai envie de vouloir trop en faire ! »
Les clés pour lâcher prise
et échapper à l'épuisement

Stop au surmenage, c'est malin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Stop au surmenage, c'est malin

Florence Le Bras

Stop au surmenage, c'est malin Florence Le Bras

 [Télécharger Stop au surmenage, c'est malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Stop au surmenage, c'est malin ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Stop au surmenage, c'est malin Florence Le Bras

192 pages

Présentation de l'éditeur

Vous avez bien besoin de décompresser et de prendre du temps pour vous, mais entre votre vie professionnelle, votre vie de famille, votre vie de couple, vous avez l'impression que les journées de 24 heures ne suffisent plus.

Apprenez à dire stop et à décompresser pour éviter l'épuisement et retrouver du temps pour vous grâce au programme de ce livre :

1. Tout d'abord, analysez votre manière de vivre ;
2. Puis, essayez de comprendre les raisons qui vous poussent à vouloir trop en faire ;
3. Quand tout va trop vite, apprenez à balayer le superflu et à déléguer s'il le faut !
4. Redécouvrez le plaisir de prendre soin de vous ;
5. Si vous vous sentez épuisé(e), n'hésitez pas à en parler, un bon dialogue peut parfois tout arranger !

Biographie de l'auteur

Florence Le Bras est journaliste et auteur de nombreux livres à succès (cuisine, vie quotidienne pratique...).

Download and Read Online Stop au surmenage, c'est malin Florence Le Bras #KYO9IHJ6SQL

Lire Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras pour ebook en ligne Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras à lire en ligne. Online Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras ebook Téléchargement PDF Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras Doc Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras Mobipocket Stop au surmenage, c'est malin par Florence Le Bras EPub

KYO9IHJ6SQLKYO9IHJ6SQLKYO9IHJ6SQL