



Mon cahier Pensée positive NE



Télécharger



Lire En Ligne

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

Mon cahier Pensée positive NE

Cécile NEUVILLE

Mon cahier Pensée positive NE Cécile NEUVILLE

 [Télécharger Mon cahier Pensée positive NE ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Pensée positive NE ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Pensée positive NE Cécile NEUVILLE

96 pages

Présentation de l'éditeur

La bonne nouvelle de la journée ? La psychologie positive est une méthode qui, au lieu de révéler nos failles, exploite nos qualités ! Le principe : utiliser nos qualités intellectuelles, émotionnelles, intuitives et humaines pour booster notre bien-être. Nous avons le potentiel pour nous créer du bonheur !

Au programme :

- **le bilan positif de la lectrice**, qui évalue ses forces (points positifs physiques, intellectuels, émotionnels et relationnels) pour les exploiter afin de booster sa positive attitude. On sonde ainsi ce qu'il y a de meilleur en soi pour agir !
- **6 programmes de coaching positif de 3 semaines avec 1 défi positif par jour**, pour apprendre à construire sa positive attitude, grâce à d'innombrables techniques de psychologie, de techniques de bien-être, d'art thérapie, de méditation...
- **Des rituels positifs et des astuces lifestyle** pour continuer sur cette superbe lancée et apporter la positive attitude dans tous les domaines de sa vie. Objectif de vie atteint !

Biographie de l'auteur

Psychologue diplômée, **Cécile Neuville** accompagne avec succès depuis 12 ans ses patients dans une démarche de mieux-être permanent qui s'appuie sur les recherches scientifiques en psychologie positive. Fondatrice du réseau des Maisons du bien-être et du centre de formation ZenPro, elle est aussi l'auteur de deux livres : *Le Secret du Bonheur permanent* (Leduc.S, 2013) et *Apprendre à lâcher-prise* (Leduc.S, 2014). Retrouvez ses conseils sur son site : www.psychologue-montpellier.fr.

Illustrations : Isabelle Maroger

Download and Read Online Mon cahier Pensée positive NE Cécile NEUVILLE #CF0IAN2UJQ7

Lire Mon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE pour ebook en ligneMon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE 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 Mon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE à lire en ligne.Online Mon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE ebook Téléchargement PDFMon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE DocMon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE MobipocketMon cahier Pensée positive NE par Cécile NEUVILLE EPub

CF0IAN2UJQ7CF0IAN2UJQ7CF0IAN2UJQ7