



Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire

Dominique Servant

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire Dominique Servant

 [Download Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, ...pdf](#)

 [Read Online Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieu ...pdf](#)

Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire

Dominique Servant

Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire Dominique Servant

Téléchargez et lisez en ligne Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire Dominique Servant

375 pages

Présentation de l'éditeur

« Trouver l'équilibre intérieur, c'est un peu une forme de sagesse, une façon d'explorer les mystères de notre vie intérieure, de se comprendre, et, comme un metteur en scène, de changer le déroulement du film de notre vie.

Il y a mille petites choses apaisantes que l'on peut faire au quotidien, au travail ou dans sa vie personnelle pour limiter les effets du stress, et moins en générer soi-même. J'aimerais partager avec vous ces moments. Mes conseils sont issus de ma pratique de médecin psychiatre spécialiste du stress, mais aussi de mes expériences personnelles, des films, des morceaux de musique que j'ai aimés et des échanges humains qui m'apprennent chaque jour. Dans ce livre, vous trouverez aussi des exercices de gestion du stress, de relaxation, de méditation, d'autohypnose. Il sera pour vous un véritable baromètre intérieur, qui vous aidera à naviguer par tous les vents et à retrouver le calme quand la vie est trop agitée. » D. S.

Une mine de ressources pour apaiser le corps et l'esprit.

Biographie de l'auteur

Dominique Servant est médecin psychiatre, spécialiste du stress et de l'anxiété au CHU de Lille. Il est l'auteur de *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même*, de *Relaxation et méditation. Trouver son équilibre émotionnel* et de *Ne plus craquer au travail*. Il est le fondateur du site Soigner-le-stress.fr.

Download and Read Online Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire Dominique Servant #F5BYGCNDX71

Lire Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant pour ebook en ligne Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant 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 Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant à lire en ligne. Online Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant ebook Téléchargement PDF Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant Doc Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant Mobipocket Plus serein: Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire par Dominique Servant EPub

F5BYGCNDX71F5BYGCNDX71F5BYGCNDX71