

[E-BOOK] Comment prendre du temps pour soi ? (Eacute;quilibre t. 2) (French Edition)

## Comment prendre du temps pour soi ? (Eacute;quilibre t. 2) (French Edition)

*Raphaeuml;lle Julie H., 50 minutes*  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

#3142186 in eBooks 2016-01-21 2016-01-21 File Name: B01AXTTLMU | File size: 32.Mb

**Raphaeuml;lle Julie H., 50 minutes : Comment prendre du temps pour soi ? (Eacute;quilibre t. 2) (French Edition)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Comment prendre du temps pour soi ? (Eacute;quilibre t. 2) (French Edition):

Couvrez enfin toutes les astuces pour prendre du temps pour soi. Dans une société où tout doit aller vite, il est particulièrement difficile de réserver quelques minutes pour prendre du temps pour soi. Pourtant, cette pause est capitale pour notre équilibre. Mais comment organiser au mieux pour accorder ces instants précieux et en profiter pleinement ? Grâce à notre programme et aux conseils de notre spécialiste, apprenez à vous organiser et à évaluer vos besoins ainsi que vos sens les plus profonds pour vivre pleinement votre vie. Ce livre vous donnera des solutions pour :

- vous organiser de manière à pouvoir profiter un peu plus de votre temps
- apprendre à évaluer afin de couvrir ce dont vous avez réellement besoin
- rester connecté à la personne que vous êtes réellement.

Le mot de l'auteur : Dans ce numéro de la collection 50MINUTES Équilibre, Raphaëlle Julie H. pose une question que l'on est tous un jour posé : comment prendre du temps pour soi ? Il est vrai que, dans la course quotidienne, nous avons tous tendance à nous perdre entre nos obligations professionnelles et familiales, au point de ne plus savoir où nous en sommes. Et si l'on reprenait notre vie en main ? Grâce à nos conseils de notre spécialiste et à son programme, reprenez conscience de ce que vous voulez réellement et de ce que vous êtes, et apprenez à vivre en accord avec vous-même. Stéphanie Dagrain

PROPOS DE LA SÉRIE 50MINUTES | Équilibre

La série Équilibre de la collection 50MINUTES présente de nombreuses thématiques et problématiques liées aux relations que nous entretenons avec nous-mêmes. Grâce à nos témoignages et aux nombreuses astuces mises en lumière par nos auteurs, couvrez pas à pas les clés pour vous sentir plus épanoui et plus serein.