



ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et creative French Edition

By Valerie D'auria

2050 Rue des sources, 2050. Paperback. Condition: New. 132 pages. Dimensions: 9.0in. x 6.0in. x 0.3in. Mieux s'organiser au quotidien et mieux gérer son temps ne suffit pas à trouver une vie équilibrée et sereine lorsqu'on est une femme active. L'utilisation outrancière des méthodes d'organisation classiques peut même s'avérer contre-productive. ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives vous explique pourquoi il est nécessaire de se poser et de prendre de la hauteur et s'attache à décrire comment aller au-delà du miroir, c'est-à-dire comment mieux s'organiser au quotidien mais aussi comment éviter ou surmonter un burnout, quelle hygiène de vie adopter pour augmenter sa forme et ses performances. Avec un objectif : vous donner toutes les clés pour une vie zen, organisée, harmonieuse et équilibrée entre vie professionnelle et vie personnelle. ANTISTRESS, Guide de survie pour femmes actives, est écrit autant pour les femmes qui ont un simple besoin de mieux s'organiser et mieux gérer leur temps, celles qui ont la sensation de courir après le temps que pour celles qui vivent un mal-être dont les origines ne sont pas forcément identifiées (travail peu stimulant, problèmes relationnels, fatigue chronique d'origine non identifiée, etc.). Vritable carnet de bord au quotidien, ANTISTRESS Guide de...



READ ONLINE
[2.96 MB]

Reviews

Absolutely essential read publication. It absolutely was written very completely and valuable. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- Sarai Lebsack

Thorough guide for book enthusiasts. I am quite late in starting reading this one, but better than never. Your lifestyle span will be transformed when you total reading this article book.

-- Lindsey Larson