

# Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

## Résultat de recherche pour "Documentaires"

Restrictions: Sous-type de média "Documentaire" et Catégorie d'âge "Adultes"

Titre:	Mon challenge puissance mentale : 5 minutes par jour pour apprendre à se faire confiance et oser dépasser ses limites
Auteurs:	Brochet, Geoffrey (Auteur)
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	237 p. ;
	Pourquoi certaines personnes, face à d'importants défis de la vie, qu'ils soient personnels ou professionnels, avancent avec confiance et détermination, tandis que d'autres se sentent freinées voire bloquées sans savoir comment faire ? Geoffrey Brochet s'est posé cette question pour développer son approche innovante. A travers le concept de cette méthode, vous allez pouvoir, en seulement 5 minutes par jour, relever le challenge de transformer concrètement votre quotidien en déployant votre confiance et en repoussant vos propres limites. Au fil des chapitres, vous allez : trouver une direction qui révèle votre plein potentiel ; établir un plan d'actions solide en plusieurs étapes ; développer votre résilience et passer des caps significatifs pour surmonter les challenges de votre existence. Un livre original riche en témoignages et exercices pratiques.
Mots matières:	Confiance en soi Développement personnel
Classification:	159.9 Psychologie

### Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	Geoffrey Brochet
Editeur:	[Paris] : Eyrolles, 2024
Réervations (actuelles):	0

Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réervations	Réserver
Nouveautés A.	159.9 BROC	emprunté emprunté		26.06.2024	48113	0	