

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Search results for "Documentaires"

Restrictions: Sous-type de média "Documentary" and Age "Adultes"

Title:	Mon challenge puissance mentale : 5 minutes par jour pour apprendre à se faire confiance et oser dépasser ses limites
Authors:	Brochet, Geoffrey (author)
Age:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentary
Languages:	french
	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.
Subjects:	Confiance en soi Développement personnel
Classification:	159.9 Psychologie

More information	
Author zone:	Geoffrey Brochet
Editor:	[Paris] : Eyrolles, 2024
Reservations (actual):	0

Locatio n	Call number	Mark		Availabi lity	Circulat ion code	Due date	Item number	Reserva tions	Reserve
Nouvea utés A.	159.9	BROC	availabl e	availabl e			48113	0	