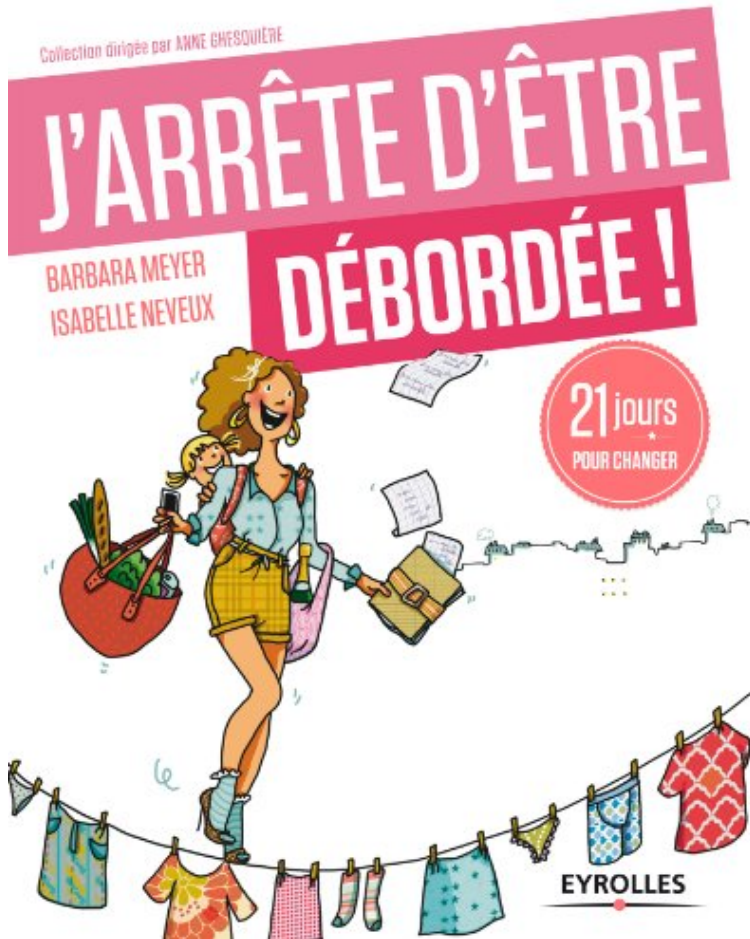


J'arrête d'être débordée !: 21 jours pour changer



Par Isabelle Neveux, Barbara Meyer
audiobook | *ebooks | Download PDF |
ePub | DOC

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #3261 dans eBooksPubli le: 2014-03-13 Sorti le: 2014-03-13 Format: Ebook Kindle

[Mobile pdf] J'arrête d'être débordée !: 21 jours pour changer

Par Isabelle Neveux, Barbara Meyer : **J'arrête d'être débordée !: 21 jours pour changer** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised J'arrête d'être débordée !: 21 jours pour changer:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur Un programme en 21 jours pour profiter de la vie! Barbara Meyer et Isabelle Neveux ont concocté un programme sur mesure en 21 jours pour réussir enfin concilier nos multiples vies. Elles se fondent sur leur expérience de super mamans et leur vision de coachs pour partager tous leurs bons plans et nous permettre de mener de front vies personnelle, sociale et professionnelle sans rien sacrifier de nos envies et besoins. 3 semaines pour 21 jours de changement tous les niveaux: motions, comportements, pensées, sensations... Des tests pour faire le point. Des exercices pour aller à l'essentiel. Des antistress pour progresser en douceur. Le rituel de Mademoiselle pour changer vraiment! Voici le cocktail vitaminé et 100% garanti prescrire de toute urgence aux mamans surbookées! Top 5 des trucs infailibles pour être zen! Me dire que je suis formidable. Faire un gros clin d'œil mes enfants et respirer lentement avec eux. Rire de tout et de rien avec mes copines. Marcher, courir, faire du shopping... prendre l'air, seule! Prevoir un moment avec mon amoureux. Présentation de l'éditeur Un programme en 21 jours pour profiter de la vie! Barbara Meyer et Isabelle Neveux ont concocté un programme sur mesure en 21 jours pour réussir enfin concilier nos multiples vies. Elles se fondent sur leur expérience de super mamans et leur vision de coachs pour partager tous leurs bons plans et nous permettre de mener de front vies personnelle, sociale et professionnelle sans rien sacrifier de

nos envies et besoins. 3 semaines pour 21 jours de changement tous les niveaux: motions, comportements, pensees, sensations... Des tests pour faire le point. Des exercices pour aller l'essentiel. Des antiches pour progresser en douceur. Le rituel de Mademoiselle pour changer vraiment! Voici le cocktail vitamin et 100% garanti prescrire de toute urgence aux mamans surbookees! Top 5 des trucs infailibles pour tre zen! Me dire que je suis formidable. Faire un gros clin mes enfants et respirer lentement avec eux. Rire de tout et de rien avec mes copines. Marcher, courir, faire du shopping... prendre l'air, seule! Prvoir un moment avec mon amoureux. Biographie de l'auteur Barbara Meyer est consultante en communication et coach sportif. Spcialiste du coaching au fminin et de la prparation mentale, elle allie ses deux mtiers avec nergie pour enseigner et transmettre sa passion des challenges. Elle est maman de trois enfants dont des jumelles. Isabelle Neveux est consultante en gestion de carriere. Elle collabore en particulier avec le cabinet 5A conseil, spcialiste de la gestion de carriere au fminin, o elle accompagne des femmes en qute de changement dans leur vie. Elle est maman de trois enfants.