



Date : 07/01/2021

Pages : 224

Format cm : 15 x 22

Prix : 16.9

EAN : 9782732493770

La technique des étincelles

80 clés pour rebondir en période de changement

Auteurs: Vanessa Cahierre - Nadège Fougeras

Éditeur : La Martinière

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Développement personnel - Radicalisation

Un guide bienveillant pour affronter des événements déstabilisants grâce à des techniques concrètes.

La vie est faite de soubresauts, de ruptures, désirés ou subis, qui nous stimulent autant qu'ils nous perturbent. Comment faire face à ces périodes de turbulences où nos repères vacillent et où l'on se sent vulnérable ? Comment retrouver notre énergie positive ? La technique des étincelles est une véritable boîte à outils pour traverser ces périodes de changement avec sérénité et confiance. Dans cet ouvrage accessible et plein de peps, les auteurs ont rassemblé des outils et techniques de coaching et développement personnel, des études, des apports scientifiques pour ouvrir le champ des possibles et se sentir plus épanouis. Une étincelle, c'est une expérience, un exercice concret ou une pratique, à adopter pour sortir de sa zone de confort. Des méthodes testées et approuvées. Appliquez la Technique des étincelles et vous danserez sous la pluie !
