

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



Filesize: 7.44 MB

### **Reviews**



*It is fantastic and great. This is for those who statte there was not a worth looking at. Its been written in an exceptionally easy way which is only soon after i finished reading this ebook through which in fact changed me, change the way i really believe.*

**(Barry O'Reilly)**

## ANTISTRESS GUIDE DE SURVIE POUR FEMMES ACTIVES BOOSTEZ VOS PERFORMANCES TOUT EN ORGANISANT UNE VIE ZEN, HARMONIEUSE ET CREATIVE FRENCH EDITION



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 épanouissante 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 épanouissant, problèmes relationnels, fatigue chronique d'origine non identifiée, etc.). Vritable carnet de bord au quotidien, ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives part des problèmes rencontrés au quotidien par les femmes actives et vous guide étape par étape sur le chemin d'une véritable vie sans stress et équilibre en trois parties : S'organiser et gérer son temps : mieux s'organiser au quotidien, à la maison, au bureau, avec les enfants ; maîtriser son temps et dégager du temps pour soi. Se préserver : stress et burnout au féminin. Repérer et gérer les sources de stress ; identifier et éliminer les voleurs d'énergie ; repérer les signaux du burnout et le surmonter s'il est déjà survenu. Développer sa forme, son...

-  [Read ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et creative French Edition Online](#)
-  [Download PDF ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et creative French Edition](#)

## Other eBooks



### Dances Sacree Et Profane, CD 113: Study Score

Petrucci Library Press, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. 279 x 216 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Debussy composed his concertante masterwork on commission from Pleyel for a...

[Save eBook »](#)



### 365 historias b?blicas para la hora de dormir / 365 Read-Along Bedtime Bible Stories

Barbour Pub Inc, 2015. PAP. Book Condition: New. New Book. Shipped from US within 10 to 14 business days. Established seller since 2000.

[Save eBook »](#)



### Crochet: Learn How to Make Money with Crochet and Create 10 Most Popular Crochet Patterns for Sale: ( Learn to Read Crochet Patterns, Charts, and Graphs, Beginner s Crochet Guide with Pictures)

Createspace, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. 229 x 152 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Getting Your FREE Bonus Download this book, read it to the end and...

[Save eBook »](#)



### Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Cajunflair Publishing. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 112 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.3in.Its late 1974, and high school student, Melinda Dawson is in serious trouble. Within two hours of revealing her suspected pregnancy...

[Save eBook »](#)



### Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition

Pinata Books. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 178 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.4in. x 0.6in.First ever Spanish-language edition of the critically acclaimed collection of short stories for young adults by a master of Latino literature...

[Save eBook »](#)