



## Mon cahier Anti-stress

*Sylvia ANDRÉ*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Mon cahier Anti-stress** Sylvia ANDRÉ

 [Telecharger Mon cahier Anti-stress ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mon cahier Anti-stress ...pdf](#)

# **Mon cahier Anti-stress**

*Sylvia ANDRÉ*

**Mon cahier Anti-stress** Sylvia ANDRÉ

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Anti-stress Sylvia ANDRÉ

---

80 pages

Présentation de l'éditeur

Dans un monde hyper-stimulant et dans lequel les choses vont très vite, il est important de reconnaître les sources de son stress, mais surtout d'acquérir un panel de stratégies à intégrer dans son quotidien débordé.

**Avec *Mon cahier Anti-stress* :**

- **Vous apprenez à reconnaître les contours de votre stress**, ses causes et ses manifestations
- **Vous créez le changement, en mettant en place différentes pratiques de relaxation** : détente musculaire, exercices de respiration, exercices de thérapie cognitive pour faire taire le bavardage mental, méditation
- **Vous pensez de façon réaliste** à l'aide d'exercices pour être vous-même ici et maintenant
- **Vous affrontez vos peurs et votre stress** : grâce à une technique de désensibilisation systématique, vous ouvrez davantage au monde
- **Vous définissez vos valeurs** : donner du sens à sa vie permet de mieux sortir du stress
- **Vous acceptez ce qui ne peut être changé**, en lâchant prise sereinement
- **Vous développez de bonnes habitudes pour mener une vie zen et harmonieuse** : vous prenez soin de vous et votre intérieur, vous retrouvez un sommeil et une alimentation équilibrés, vous développez vos ressources sociales, vous mettez en place un plan d'action pratique pour être serein sur le long terme (thérapie d'acceptation et d'engagement).

**Introduction : ce que le stress dit de nous - Test : est-ce que je sais gérer mon stress ? - Chapitre 1 :**

**j'Identifie mon stress - Chapitre 2 : ma trousse à outils zen - Chapitre 3 : c'est décidé, je change ! -**

**Chapitre 4 : zen jusqu'au bout des ongles - Conclusion - Bibliographie**

Biographie de l'auteur

**Sylvia André** est psychologue clinicienne, spécialisée en thérapie cognitive et comportementale et en victimologie. Après une première carrière en institution dans l'accompagnement psychothérapeutique de patients, elle est consultante et formatrice en prévention et gestion du stress et des risques psychosociaux. Elle a coécrit avec Patrick Amar *J'arrête de stresser* (Eyrolles, 2013).

**Illustrations : Isabelle Maroger** et Djoïna Amrani

Download and Read Online Mon cahier Anti-stress Sylvia ANDRÉ #YG93L67PBD4

Lire Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ pour ebook en ligne Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ à lire en ligne. Online Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ ebook Téléchargement PDF Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ Doc Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ Mobipocket Mon cahier Anti-stress par Sylvia ANDRÉ E Pub  
**YG93L67PBD4YG93L67PBD4YG93L67PBD4**