

1. Record Nr.	UNINA9910159478903321
Autore	Mac John
Titolo	Auto-hypnose // John Mac
Pubbl/distr/stampa	Copenhagen K., : SAGA Egmont, 2012
ISBN	2-8211-0339-5
Edizione	[Unabridged.]
Descrizione fisica	1 online resource (1 audio file) : digital
Classificazione	SEL017000
Altri autori (Persone)	LancrenonJuliette
Soggetti	Nonfiction Self-Improvement
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Audiolibro
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Unabridged.
Sommario/riassunto	L'autohypnose est une pratique qui conduit à un état mental d'hypervigilance et de relaxation dans lequel le sujet cesse de diriger volontairement le cours de ses pensées : il se met involontairement en rapport avec son inconscient et ses émotions profondes. Vous désirez vous initiez à la pratique de l'autohypnose ? Nous vous proposons des exercices simples et accessibles pour atteindre votre état d'hyper vigilance, et donc mieux vous connaître. La notion de développement personnel a des significations différentes selon qu'elle est utilisée par des psychanalystes, des promoteurs de techniques New Age, certains courants du coaching, les éducateurs et spécialistes du travail... Les objectifs du développement personnel renvoient à la connaissance de soi, à la valorisation des talents et potentiels, à l'amélioration de la qualité de vie, à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves, etc. Notre collection Développement Personnel se propose de vous guider dans cet apprentissage et accomplissement de soi.