

1. Record Nr.	UNINA9910162881703321
Autore	H Raphaelle Julie
Titolo	Comment prendre du temps pour soi ?
Pubbl/distr/stampa	Primento Digital, 2016 [Place of publication not identified] : , : Primento Digital, , 2016
ISBN	9782806267559 2806267552
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (28 p.)
Collana	Equilibre ; ; v.2
Altri autori (Persone)	minutes50
Disciplina	158.1
Soggetti	Self-management (Psychology)
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Intro -- Comment prendre du temps pour soi ? -- Pourquoi est-il difficile de s'accorder du temps ? -- Le manque de temps, le malaise d'aujourd'hui ? -- Ou file le temps ? -- Le manque d'organisation -- La peur de prendre son temps -- La difficulte de s'autoriser a faire passer son bien-etre avant celui de l'autre -- L'absence de conscience de soi et de son environnement -- Retrouver du temps pour vivre -- Un programme pas a pas -- Apprendre a s'organiser -- Des methodes pour vous aider -- A l'avenir, ne vous oubliez plus ! -- Derniers conseils -- FAQ -- Que signifie prendre du temps pour soi ? -- Pourquoi est-ce si difficile de prendre du temps pour soi ? -- Comment s'autoriser a faire passer, de temps a autre, son bien-etre avant celui des autres ? -- Comment faire le tri entre ce qui nourrit et ce qui encombre ? -- Comment s'organiser et s'accorder le temps necessaire pour etre serein au quotidien ? -- Comment rester relie a celui que nous sommes vraiment ? -- Pour aller plus loin.
Sommario/riassunto	Decouvrez enfin toutes les astuces pour prendre du temps pour soi. Dans une societe ou tout doit aller vite, il est particulierement difficile de s'arreter quelques minutes pour prendre du temps pour soi. Pourtant, cette pause est capitale pour notre equilibre. Mais comment s'organiser au mieux pour s'accorder ces instants precieux et en profiter pleinement? Grace a notre programme et aux conseils de notre specialiste, apprenez a vous organiser et a ecouter vos besoins ainsi

que vos desirs les plus profonds pour vivre pleinement votre vie. Ce livre vous donnera des solutions pour: •vous organiser de maniere a pouvoir profiter un peu plus de votre temps; •apprendre a vous ecouter afin de decouvrir ce dont vous avez reellement besoin; •rester connecter a la personne que vous etes reellement. Le mot de l'editeur: « Dans ce numero de la collection 50MINUTES Equilibre, Raphaëlle Julie H. s'interesse a une question que l'on s'est tous un jour posee: comment prendre du temps pour soi? Il est vrai que, dans la course quotidienne, nous avons tous tendance a nous perdre entre nos obligations professionnelles et familiales, au point de ne plus savoir ou nous en sommes. Et si l'on reprenait notre vie en main? Grace aux conseils de notre specialiste et a son programme, reprenez conscience de ce vous voulez reellement et de ce que vous etes, et apprenez a vivre en accord avec vous-meme. » Stephanie Dagrain A PROPOS DE LA SERIE 50MINUTES | Equilibre La serie Equilibre de la collection « 50MINUTES » presente de nombreuses thematiques et problematiques liees aux relations que nous entretenons avec nous-memes. Grace aux temoignages et aux nombreuses astuces mis en lumiere par nos auteurs, decouvrez pas a pas les cles pour vous sentir plus epanoui et plus serein.

---