



**ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative.**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative.**

*Valérie d'Auria*

**ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative.** Valérie d'Auria

 [Télécharger ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Bo ...pdf](#)

 [Lire en ligne ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. Valérie d'Auria**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Mieux s'organiser au quotidien et mieux gérer son temps ne suffit pas à trouver une vie équilibrée et épanouie lorsqu'on est une femme active. L'utilisation à outrance 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 à l'origine non identifiée, etc.).

Véritable 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 équilibrée 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 bien-être et ses performances. Des sujets très féminins sont abordés tels que les poches sous les yeux, l'alimentation anti-âge et l'hygiène de vie et de beauté au quotidien.

A l'issue de la lecture de ce livre vous avez toutes les clés pour procéder vous-même aux ajustements nécessaires à votre vie quotidienne pour mener une vie sans stress et parvenir à réaliser le fameux équilibre entre vie professionnelle et vie de famille.

Praticienne de Reiki de tradition japonaise, l'auteur a élaboré son approche sur la base de sa propre expérience du burnout et à partir des problèmes évoqués par les femmes dans ses consultations en cabinet.

Présentation de l'éditeur

Mieux s'organiser au quotidien et mieux gérer son temps ne suffit pas à trouver une vie équilibrée et épanouie lorsqu'on est une femme active. L'utilisation à outrance 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 à l'origine non identifiée, etc.).

Véritable 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 équilibrée 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 bien-être et ses performances. Des sujets très féminins sont abordés tels que les poches sous les yeux, l'alimentation anti-âge et l'hygiène de vie et de beauté au quotidien.

A l'issue de la lecture de ce livre vous avez toutes les clés pour procéder vous-même aux ajustements nécessaires à votre vie quotidienne pour mener une vie sans stress et parvenir à réaliser le fameux équilibre entre vie professionnelle et vie de famille.

Praticienne de Reiki de tradition japonaise, l'auteur a élaboré son approche sur la base de sa propre expérience du burnout et à partir des problèmes évoqués par les femmes dans ses consultations en cabinet.

Download and Read Online ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. Valérie d'Auria #3NBIS2M7ZJ6

Lire ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria pour ebook en ligneANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria 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 ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria à lire en ligne.Online ANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria ebook Téléchargement PDFANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria DocANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria MobipocketANTISTRESS Guide de survie pour femmes actives: Boostez vos performances tout en organisant une vie zen, harmonieuse et créative. par Valérie d'Auria EPub

**3NBIS2M7ZJ63NBIS2M7ZJ63NBIS2M7ZJ6**