

Vaincre son stress au travail grce l'auto-hypnose: Mthode guide en 21 jours + 180 minutes d'hypnose guide en mp3

Vaincre son stress au travail
grâce à l'auto-hypnose

Méthode guidée en 21 jours

Céline Yu

Par Celine YU

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #84056 dans eBooksPubli le: 2015-08-24Sorti le: 2015-08-24Format: Ebook Kindle

[Mobile pdf] Vaincre son stress au travail grce l'auto-hypnose: Mthode guide en 21 jours + 180 minutes d'hypnose guide en mp3

Par Celine YU : Vaincre son stress au travail grce l'auto-hypnose: Mthode guide en 21 jours + 180 minutes d'hypnose guide en mp3 before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vaincre son stress au travail grce l'auto-hypnose: Mthode guide en 21 jours + 180 minutes d'hypnose guide en mp3:

[Download](#)

[Read Online](#)

Description :

Prsentation de l'diteurLe stress est devenu une maladie banale,tellement normale que nous avons mme duma imaginer une vie active moderne sans lui.Cline YU, Hypno-coach exprimente etfondatrice de l'Atelier de l'Hypnose, nous livreici, une vritable solution centre surl'auto-hypnose, qui nous permet de vaincreune fois pour toutes, notre stress au quotidien.Cette mthode est prsente sous forme de 45exercices pratiques, simples

appliquer, et efficaces immédiatement, tels sur 21 jours. En plus de solutions symptomatiques qui nous permettent d'obtenir une relaxation mentale et physique profonde dès les premiers jours, l'auteur nous propose des exercices qui visent à drainer le stress à sa source : la pression sociale, la peur du jugement, le stress ambiant, l'accablant des problèmes, la surcharge de travail etc... Elle prend également en compte la réalité de notre environnement de travail moderne, où les exigences de performances et de résultats ne cessent d'augmenter. Afin de préparer le changement, des exercices inédits sont proposés pendant la dernière semaine, pour nous aider à faire de la sérénité obtenue, un état permanent d'être. C'est ainsi un tout nouveau mode de vie et de pensée qui vous attend l'accomplissement de cette méthode.

Présentation de l'auteur
Le stress est devenu une maladie banale, tellement normale que nous avons même du mal à imaginer une vie active moderne sans lui. Cline YU, Hypno-coach expérimentée et fondatrice de l'Atelier de l'Hypnose, nous livre ici, une véritable solution centrée sur l'auto-hypnose, qui nous permet de vaincre une fois pour toutes, notre stress au quotidien. Cette méthode est présente sous forme de 45 exercices pratiques, simples à appliquer, et efficaces immédiatement, tels sur 21 jours. En plus de solutions symptomatiques qui nous permettent d'obtenir une relaxation mentale et physique profonde dès les premiers jours, l'auteur nous propose des exercices qui visent à drainer le stress à sa source : la pression sociale, la peur du jugement, le stress ambiant, l'accablant des problèmes, la surcharge de travail etc... Elle prend également en compte la réalité de notre environnement de travail moderne, où les exigences de performances et de résultats ne cessent d'augmenter. Afin de préparer le changement, des exercices inédits sont proposés pendant la dernière semaine, pour nous aider à faire de la sérénité obtenue, un état permanent d'être. C'est ainsi un tout nouveau mode de vie et de pensée qui vous attend l'accomplissement de cette méthode.

Biographie de l'auteur
Hypno-Coach, est experte dans l'hypnose ericksonienne, le coaching de vie et la PNL. Passionnée par l'être humain, elle démarra sa formation par cinq années de médecine. Puis, suite au soin du corps, elle se consacra au soin de l'âme. Né dans la province de Guizhou, dans les montagnes du Sud-Est de la Chine, elle est empreinte d'une double culture qui nourrit sa philosophie de vie.