

Vivez votre vie en mieux !

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Vivez votre vie en mieux ! [Texte imprimé] : toutes les astuces pour une vie meilleure ! : Margaux Caput

Auteur(s) : Caput, Margaux

Publication : Paris : Larousse, DL 2019

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (222 p.) : ill. en coul. ; 21 cm

ISBN : 978-2-03-597140-1

EAN : 9782035971401

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.1 23

Résumé ou extrait : Si vous souhaitez améliorer votre vie, s'il y a des choses qui ne vous conviennent pas et que vous ne savez pas comment faire pour y remédier, alors lisez ce livre ! Avec sincérité, Margaux vous transmet tout le fruit de sa quête dans cet ouvrage, guidée par une idée forte : comment vivre sa meilleure vie. Agrémenté d'astuces, de témoignages, de check-lists, de focus et de citations soigneusement choisies pour réussir cette aventure, ce livre changera votre vie ! Vous découvrirez comment : • Faire le point et analyser pour mieux avancer : écrivez la liste de ce que vous ne voulez pas, détaillez vos différents types de relations, apprenez à reconnaître celles qui sont toxiques, pratiquez l'égoïsme de survie, identifiez les moments malheureux et heureux les plus marquants pour vous... • Trouver et garder la motivation pour s'épanouir : tous les outils et conseils à votre disposition pour mettre fin à la procrastination ! Débarrassez-vous de vos croyances négatives, découvrez le pouvoir de la deadline, évitez l'effet Zeigarnik, gardez le cap pendant les coups durs, fixez-vous des objectifs raisonnables... • Fractionner et multiplier le temps pour en gagner : supprimez l'inutile, levez-vous plus tôt, trouvez des techniques d'organisation, simplifiez votre environnement... Notre vie est ce qu'on en fait. Et vous méritez ce qu'il y a de mieux. Vivez votre meilleure vie !

Sujet - Nom commun : Réalisation de soi

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782035971401.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782035971401.jpg