

Mon cahier anti-stress

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier anti-stress [Texte imprimé] / Silvia André ; illustrations, Isabelle Maroger et Djoïna Amrani

Auteur(s) : André, Silvia

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Amrani, Djoïna (Illustrateur)

Mention d'édition : [Nouvelle éd.]

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2017

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 9782263192272

EAN : 9782263192272

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autre variante du titre : [Anti-stress.]

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 155.904 2 23

Note(s) : Notice réd. d'après la couv.

Bibliogr. p. 79

Résumé ou extrait : Mon cahier Anti-stress détaille, pas à pas, des techniques simples et efficaces pour calmer le corps et l'esprit, issues de la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales. 30 exercices quotidiens à découvrir pour réduire son stress et mener une vie plus sereine ! Dans un monde hyper-stimulant et dans lequel les choses vont très vite, il est important de reconnaître les sources de son stress, mais surtout d'acquérir un panel de stratégies à intégrer dans son quotidien débordé. Avec Mon

cahier Anti-stress : - Vous apprenez à reconnaître les contours de votre stress, ses causes et ses manifestations - Vous créez le changement, en mettant en place différentes pratiques de relaxation : détente musculaire, exercices de respiration, exercices de thérapie cognitive pour faire taire le bavardage mental, méditation - Vous pensez de façon réaliste à l'aide d'exercices pour être vous-même ici et maintenant - Vous affrontez vos peurs et votre stress : grâce à une technique de désensibilisation systématique, vous vous ouvrez davantage au monde - Vous définissez vos valeurs : donner du sens à sa vie permet de mieux sortir du stress - Vous acceptez ce qui ne peut être changé, en lâchant prise sereinement - Vous développez de bonnes habitudes pour mener une vie zen et harmonieuse : vous prenez soin de vous et votre intérieur, vous retrouvez un sommeil et une alimentation équilibrés, vous développez vos ressources sociales, vous mettez en place un plan d'action pratique pour être serein sur le long terme (thérapie d'acceptation et d'engagement). Introduction : ce que le stress dit de nous - Test : est-ce que je sais gérer mon stress ? - Chapitre 1 : j'Identifie mon stress - Chapitre 2 : ma trousse à outils zen - Chapitre 3 : c'est décidé, je change ! - Chapitre 4 : zen jusqu'au bout des ongles - Conclusion - Bibliographie

Sujet - Nom commun : Gestion du stress

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

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

Text alternatif image de présentation : stresse.jpg