

## **20 commandements d'une ex-militaire pour surmonter n'importe quel obstacle**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : 20 commandements d'une ex-militaire pour surmonter n'importe quel obstacle / Walter Laouadi

Auteur(s) : Gourlain, Hélène (1985-....)

Publication : Paris : Kiwi, DL 2022

Fabrication / Impression : Paris : Kiwi

Description matérielle : 1 vol. (231 p.) ; 21 cm

ISBN : 978-2-37883-185-1

EAN : 9782378831851

Autre variante du titre : [Vingt commandements d'une ex-militaire pour surmonter n'importe quel obstacle.]

Classification décimale Dewey : 613.79

Résumé ou extrait : Ce livre a pour objectif de vous aider à vous découvrir en vous posant les bonnes questions, afin de vous libérer de vos masques et de vous amener, pas à pas, à devenir vous-même. Parce que être soi, c'est être libre. Libre des injonctions, libre des diktats, libre d'être, libre de penser et de s'exprimer comme on le souhaite. Dans une logique solutionniste, ce voyage vous guidera vers vos ressources cachées. À la manière d'un parcours du combattant, obstacle après obstacle, les enseignements et les outils alliant développement personnel, sophrologie et autohypnose vous aideront à vous reconnecter à vous-même et à mettre en lumière votre réel potentiel. Prenez votre paquetage, soldat ! Bon, d'accord, un carnet et un stylo suffiront.

Sujet - Nom commun : Réalisation de soi

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques