

Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine [Texte imprimé] / Albert Ellis ; traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Drolet

Est une traduction de : How to control your anxiety before it controls you

Auteur(s) : Ellis, Albert (1913-2007)

Autre(s) responsabilité(s) : Drolet, Louise (Traducteur)

Éditeur, producteur : Paris : J'ai lu, impr. 2013
(impr. en Slovaquie)

Description matérielle : 1 vol. (268 p.) : couv. ill. en coul. ; 18 cm

Collection : J'ai lu Bien-être

ISBN : 978-2-290-08048-1

EAN : 9782290080481

Appartient à la collection : J'ai lu. Bien-être 1159-7623 2013
J'ai lu 0291-3623 10570

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 152.46 23

Note(s) : La couv. porte en plus : "les techniques efficaces pour déstresser !" Bibliogr. p. 261-262. Index

Note sur la collection : 10570

Sujet - Nom commun : Anxiété
Stress -- Psychologie
Gestion du stress

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782290080481.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782290080481.jpg