

Pensée positive

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Pensée positive [Texte imprimé] / Cécile Neuville ; illustrations, Bénédicte Voile et Isabelle Maroger

Auteur(s) : Neuville, Cécile (1979-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Voile, Bénédicte (Illustrateur)
Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(25-Autechaux; IME by Estimprim)

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15020-3

EAN : 9782263150203

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

Autre variante du titre : [Mon cahier pensée positive.]

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158 23

Note(s) : Bibliogr. p. 95

Résumé ou extrait : La bonne nouvelle de la journée ? La psychologie positive est une méthode qui, au lieu de révéler nos failles, exploite nos qualités ! Le principe : utiliser nos qualités intellectuelles, émotionnelles, intuitives et humaines pour booster notre bien-être. Nous avons le potentiel pour nous créer du bonheur ! Au programme : - le bilan positif de la lectrice, qui évalue ses forces (points positifs physiques, intellectuels, émotionnels et relationnels) pour les exploiter afin de booster sa positive attitude. On sonde ainsi ce qu'il y a de meilleur en soi pour agir ! - 6 programmes de coaching positif de 3 semaines avec 1 défi positif par jour, pour apprendre à construire sa positive attitude, grâce à d'innombrables techniques de psychologie, de techniques de bien-être, d'art thérapie, de méditation... - Des rituels positifs et des astuces lifestyle pour continuer sur cette superbe lancée et apporter la positive

attitude dans tous les domaines de sa vie. Objectif de vie atteint !

Sujet - Nom commun : Réalisation de soi

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/pensee_po.gif

Text alternatif image de présentation : pensee_po.gif