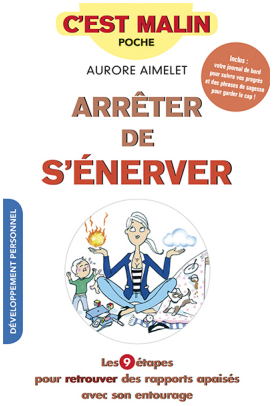
arreter-de-s-enerver



Livre

Auteur(s) : Aimelet, Aurore
Titre(s) : Arrêter de s'énerver [Texte imprimé] / Aurore Aimelet.
Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.
Collection(s) : (C'est malin) (Développement personnel poche).
Résumé : Un programme pour apprendre à laisser passer la colère, la comprendre pour savoir désamorcer avant de se laisser emporter et parvenir à long terme à créer de nouvelles habitudes.
Notes : Bibliogr.
Sujet(s) : Maîtrise de soi Colère Psychologie positive

Exemplaires

Support	Médiathèque	Section	Localisation	Situation	Cote
Livre	Palais Mediath.	Adultes	Adultes	Sorti	152 AIM