



## Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer**

*Audrey Akoun, Isabelle Pailleau*

**Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer** Audrey Akoun, Isabelle Pailleau

 [Télécharger Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pou ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer Audrey Akoun, Isabelle Pailleau**

---

184 pages

Présentation de l'éditeur

Et si vous faisiez autrement ?

Au travail, en couple, à la maison, à l'école, La pression est partout, envahissante et destructrice. Pire, elle est considérée comme faisant partie de notre manière de vivre ! Qui ne s'est jamais entendu dire : « Sois parfait ! Dépêche-toi ! Sois fort ! » ?

Alors, laissez les super-héros au placard et retrouvez le plaisir de vivre, tout simplement !

Isabelle Pailleau et Audrey Akoun vous proposent une méthode éprouvée en 5 étapes pour cesser d'être l'esclave de soi et des autres tout en lâchant la pression sur votre entourage !

1. S'affirmer
2. Accepter d'être imparfait
3. Penser et organiser son travail autrement
4. Être authentique et laisser son empreinte
5. Fabriquer ses petits bonheurs

N'attendez plus : dites enfin STOP à la pression ! Ça marche ! Biographie de l'auteur

Audrey Akoun est thérapeute cognitivo-comportementaliste et Isabelle Pailleau est psychologue clinicienne du travail et des apprentissages. Thérapeutes familiales, formatrices certifiées en Mind Mapping, elles interviennent aussi en entreprises pour la prévention des risques psychosociaux.

Elles sont très actives sur les réseaux sociaux :

[www.lafabriqueabonheurs.com](http://www.lafabriqueabonheurs.com) et la page facebook associée.

À elles deux, elles ont sept enfants.

Download and Read Online Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer Audrey Akoun, Isabelle Pailleau #MRQJ37IGNKX

Lire Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau pour ebook en ligneJe dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau à lire en ligne.Online Je dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau ebook Téléchargement PDFJe dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau DocJe dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau MobipocketJe dis enfin stop à la pression : 5 étapes pour se libérer par Audrey Akoun, Isabelle Pailleau EPub

**MRQJ37IGNKXMRQJ37IGNKXMRQJ37IGNKX**