



Mon cahier Pensée positive



Télécharger



Lire En Ligne

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

Mon cahier Pensée positive

Cécile NEUVILLE

Mon cahier Pensée positive Cécile NEUVILLE

 [Télécharger Mon cahier Pensée positive ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Pensée positive ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Pensée positive Cécile NEUVILLE

96 pages

Présentation de l'éditeur

Avec *Mon cahier Pensée positive* :

- **Vous réalisez votre bilan positif, en évaluant quels sont vos points positifs physiques, intellectuels, émotionnels et relationnels.** Vous sondez ainsi ce qu'il y a de meilleur en vous, et ce qu'il reste à améliorer.

- En fonction de ce bilan, de votre passé, de votre situation actuelle et de vos projets de vie, **vous déterminez vos objectifs positifs pour améliorer votre bonheur durablement.**

- **Vous réalisez un test de force de caractère issu des dernières recherches en psychologie positive.** Vous reconnaissez vos traits positifs, c'est-à-dire les prédispositions à ressentir et agir de façon authentique qui représentent le mieux votre personnalité.

- **En fonction de votre profil, vous choisissez ainsi entre 6 types de coaching pour améliorer vos forces de caractère :** 1. Découvrir, créer et réfléchir. 2. Oser, persévérer et s'enthousiasmer. 3. Aimer, écouter et partager. 4. Collaborer, encourager et équilibrer. 5. Anticiper, se maîtriser et pardonner. 6. Apprécier, remercier et espérer.

- **Vous passez à l'action en suivant votre programme de coaching personnalisé sur 3 semaines** et en appliquant les exercices positifs faciles et concrets qui vous sont proposés au quotidien. **En plus du coaching correspondant à votre profil principal, vous avez la possibilité de suivre un deuxième programme,** celui qui vous séduit le plus ou qui vous tient à cœur.

- **Vous maintenez un équilibre positif dans votre vie en mettant en place des rituels hebdomadaires, mensuels et annuels.** Ces rituels s'appuient notamment sur la pleine conscience et la bienveillance envers soi et les autres.

Introduction - Chapitre 1 : Mon état des lieux positif - Test : êtes-vous optimiste de nature ? - Chapitre 2 : Mes objectifs positifs?- Chapitre 3 : J'identifie mes forces pour positiver -- Chapitre 4 : Je me coache ! - Chapitre 5 : Je maintiens mon équilibre positif - Bilan - Conclusion - Bibliographie – Carnet d'adresses

Biographie de l'auteur

Psychologue diplômée, **Cécile Neuville** accompagne avec succès depuis 12 ans ses patients dans une démarche de mieux-être permanent qui s'appuie sur les recherches scientifiques en psychologie positive. Fondatrice du réseau des Maisons du bien-être et du centre de formation ZenPro, elle est aussi l'auteur de deux livres : *Le Secret du Bonheur permanent* (Leduc.S, 2013) et *Apprendre à lâcher-prise* (Leduc.S, 2014). Retrouvez ses conseils sur son site : www.psychologue-montpellier.fr.

Illustrations : Isabelle Maroger

Download and Read Online Mon cahier Pensée positive Cécile NEUVILLE #7LBDRAQJOEI

Lire Mon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE pour ebook en ligneMon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE 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 Mon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE à lire en ligne.Online Mon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE ebook Téléchargement PDFMon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE DocMon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE MobipocketMon cahier Pensée positive par Cécile NEUVILLE EPub

7LBDRAQJOEI7LBDRAQJOEI7LBDRAQJOEI