



J'arrête de râler

Christine LEWICKI

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

J'arrête de râler Christine LEWICKI

 [Telecharger J'arrête de râler ...pdf](#)

 [Lire en Ligne J'arrête de râler ...pdf](#)

J'arrête de râler

Christine LEWICKI

J'arrête de râler Christine LEWICKI

Téléchargez et lisez en ligne J'arrête de râler Christine LEWICKI

224 pages

Revue de presse

« Un livre précieux, un livre nécessaire. » Laurent Gounelle Présentation de l'éditeur

Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour... Si cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant... Mais comment faire ?

Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre ! Une méthode toute simple en 4 phases, mais très efficace pour transformer son quotidien : - Phase 1: Je n'ai pas l'impression de râler... - Phase 2: je prends conscience que je râle - Phase 3: Quelques heures sans râler... - Phase 4: On maîtrise les techniques pour arrêter de râler.

L'ouvrage propose des outils, des exercices et une liste de questions/réponses pour rendre ce challenge réalisable. Avec une préface de Laurent Gounelle et des illustrations de Lili la Baleine. Biographie de l'auteur

Christine Lewicki est coach certifiée. Elle vit aux Etats-Unis où elle aide des dirigeants d'entreprise. Elle est l'auteur du blog jarretederaler.com

Download and Read Online J'arrête de râler Christine LEWICKI #U1HL9AFGEWO

Lire J'arrête de râler par Christine LEWICKI pour ebook en ligne J'arrête de râler par Christine LEWICKI
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 J'arrête de râler par Christine LEWICKI à lire en ligne. Online J'arrête de râler par Christine LEWICKI
ebook Téléchargement PDF J'arrête de râler par Christine LEWICKI Doc J'arrête de râler par Christine
LEWICKI Mobipocket J'arrête de râler par Christine LEWICKI Epub

U1HL9AFGEWOU1HL9AFGEWOU1HL9AFGEWO