



Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir

Florence Vertanessian

↓ **Télécharger**

📖 **Lire En Ligne**

Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir
Florence Vertanessian

↓ [Telecharger Les secrets d'une bonne concentration : Se concent ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Les secrets d'une bonne concentration : Se conce ...pdf](#)

Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir

Florence Vertanessian

Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir Florence Vertanessian

**Téléchargez et lisez en ligne Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir
Florence Vertanessian**

160 pages

Présentation de l'éditeur

Qui ne s'est retrouvé un bon livre en main envahi d'idées parasites, de pensées obsédantes empêchant la lecture, la détente, le calme... Cette difficulté à canaliser sa pensée signe que la concentration fait défaut ! La fatigue, l'anxiété, la confusion, la déprime et le manque de mémoire en sont les symptômes. Ne plus être la proie de bruits intérieurs et extérieurs perturbants, savoir focaliser son attention sur une idée, une tâche, une situation en se détachant du reste, voilà ce que vise l'apprentissage de la concentration. Grâce aux exercices ici proposés, chacun pourra : Porter toute son attention sur soi (corps/mental) et faire la part de ce qu'il maîtrise et de ce qui lui échappe. Se débarrasser des pensées « toxiques » et des tensions du corps pour gagner en énergie. Etre efficace et se fixer un objectif précis sans se laisser distraire, mobiliser toutes ses facultés pour atteindre le résultat. La concentration, ça s'apprend... et la réussite aussi ! Biographie de l'auteur

Florence Vertanessian , journaliste, est également sophrologue, directrice du Centre de Sophrologie des Citronniers (Montpellier). Elle dispense des cours au Centre de Formation des Écoles du CHRU de Montpellier et auprès des étudiants en Médecine préventive. Elle collabore à la Revue Info-Yoga et au site suisse Lafamily; elle déjà publié 3 livres : Le guide des spiritualités en France, La France du coeur (Éd. du Félin) et Bain de soleil (É. L'Écho du Coquillage).

Download and Read Online Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir Florence Vertanessian #ZMG9EOKUJTY

Lire Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian pour ebook en ligne Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian 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 Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian à lire en ligne. Online Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian ebook Téléchargement PDF Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian Doc Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian Mobipocket Les secrets d'une bonne concentration : Se concentrer pour tout réussir par Florence Vertanessian EPub

ZMG9EOKUJTYZMG9EOKUJTYZMG9EOKUJTY