

INFORMATIONS GÉNÉRALES

MOIS DE PARUTION : janvier 2016

ÉDITEUR : FANTAISIUM

TITRE : MÉMENTO DE LA CONFIANCE EN SOI

SOUS-TITRE : Découvrez ce dont vous êtes réellement capable !

AUTEUR(S) : SANDRO GABRIEL

SIGNATURE : OUI / NON - LOCALISATION DE L'AUTEUR : PARIS

ILLUSTRATEUR : PRÉFACIER :

COLLECTION : MEMENTOS

RÉSUMÉ / TEXTE DE 4^E DE COUVERTURE :

Découvrez ce dont vous êtes réellement capable !

Non, le manque de Confiance en Soi n'est pas une fatalité...

Le mentaliste Sandro Gabriel vous guide en 4 étapes :

- Développez votre Estime de Vous
- Bâissez votre Confiance en Vous
- Gérez les Facteurs Extérieurs
- Reprogrammez votre Mental

Plus qu'un livre, une méthode concrète agrémentée d'exemples et d'exercices... qui fera basculer votre vie !

Avec un quiz et 25 exercices concrets

BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR :

Sandro Gabriel est un mentaliste et hypnotiseur français. En plus de ses spectacles, il dispense des thérapies brèves à base d'hypnose pour arrêter le tabac, perdre du poids, guérir de ses phobies, changer ses mauvaises habitudes, faire le deuil, etc.

TABLE DES MATIÈRES :

40 fiches explicatives réunies en 5 chapitres :

CHAPITRE 1 : ESTIME ET CONFIANCE

CHAPITRE 2 : DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI

CHAPITRE 3 : BÂTIR SA CONFIANCE EN SOI

CHAPITRE 4 : GÉRER LES FACTEURS EXTÉRIEURS

CHAPITRE 5 : REPROGRAMMER SON MENTAL

EXERCICES, QUIZ, BIBLIOGRAPHIE

INFORMATIONS COMMERCIALES

LE + CONCURRENTIEL :

prix
densité du contenu
des fiches pratiques courtes, pas de longs chapitres
nombreuses illustrations, tout en couleur

MOTS-CLÉS :

- 1- confiance en soi
- 2- estime de soi
- 3- réussite
- 4- développement personnel
- 5- succès

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

THÉMATIQUE : développement personnel

EAN : 9791093614052

PRIX TTC EN €UROS : 9.90

FORMAT : 15 x 21 cm

NOMBRE DE PAGES : 96

ILLUSTRATIONS : OUI / NON

• COULEURS : OUI / NON

• GENRE : PRATIQUE

SI CD, DURÉE D'ÉCOUTE (EN MN) :