



Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais

Jacques Hillion

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais Jacques Hillion

 [Download Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceu ...pdf](#)

 [Read Online Passer à l'action : Manuel à l'usage de c ...pdf](#)

Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais

Jacques Hillion

Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais Jacques Hillion

Téléchargez et lisez en ligne Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais Jacques Hillion

203 pages

Présentation de l'éditeur

J'agis donc j'existe ! Concrétiser vos projets, prendre des initiatives vous coûte. En général, vous remettez tout au lendemain. On vous reproche de vous laisser vivre. Vous vous sentez frustré de ne pouvoir faire tout ce que vous voudriez... Peut-être êtes-vous victime d'inertie ? Basé sur la somato-psychopédagogie, ce livre vous propose un plan d'action pour en venir à bout. Avant tout, il vous invite à reconnaître votre inertie pour mieux l'appivoiser comment et quand s'exprime-t-elle ? Il vous donne ensuite des pistes pour agir sur les circonstances du quotidien : sommeil, alimentation et hygiène de vie. Enfin, il s'agira de changer votre rapport à l'action. En travaillant sur le mouvement, sa lenteur, son relâchement, en retrouvant une présence affûtée au déroulement de vos gestes, vous pourrez vous libérer de ces freins invisibles qui vous empêchent d'agir. Une série d'exercices vous apprendra à éprouver vos actes pour regagner ainsi confiance en vous.

Biographie de l'auteur

Jacques Hillion, kinésithérapeute et fasciathérapeute, s'est spécialisé en somato-psychopédagogie. Il est aujourd'hui thérapeute et formateur à l'école supérieure de somato-psychopédagogie. Ifan Elix, l'illustrateur qui a signé les dessins de ce guide, est également graphiste, photographe et plasticien.

Download and Read Online Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais Jacques Hillion #HSM TD4R0XOL

Lire Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion pour ebook en ligne Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion 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 Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion à lire en ligne. Online Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion ebook Téléchargement PDF Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion Doc Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion Mobipocket Passer à l'action : Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais par Jacques Hillion EPub

HSMTD4R0XOLHSMTD4R0XOLHSMTD4R0XOL