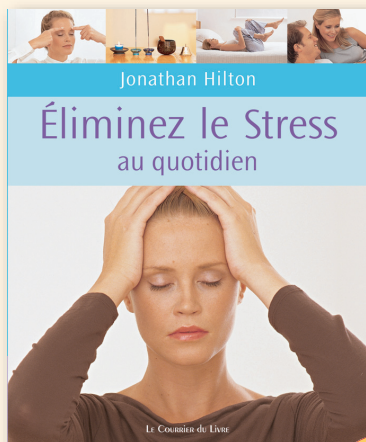


# Le Courrier Du Livre

21 rue de Seine 75006 Paris

Tél : 01 43 54 18 91 Fax : 01 46 33 95 89



Illustré  
en couleurs

## Éliminez le stress au quotidien

Jonathan Hilton

Genre : Médecines Naturelles

2823

Parution Février 2007


Vous êtes en permanence agité, inquiet, angoissé. Vous dormez mal et le matin vous vous réveillez fatigué. Au fil des jours, vous avez de plus en plus de mal à vous lever quand le réveil sonne et, dès que vous mettez le pied par terre, vous êtes mal physiquement et moralement.

Les journées vous paraissent interminables. Le soir, dans votre lit, vous n'arrivez pas à trouver le sommeil et... vous tombez dans un cercle vicieux. Travaillez-vous dans un environnement pollué et/ou bruyant ? Jonglez-vous entre vie privée et vie professionnelle ? Oui ! Alors ne cherchez plus. Vous êtes sous l'emprise du stress.

L'objectif de ce livre est de vous aider à identifier les causes de votre stress puis de le gérer voire l'éliminer grâce à la technique qui répond le mieux à vos besoins. Jouez le jeu ! Peu à peu, vous serez plus calme, plus efficace, plus décontracté, plus à l'écoute des autres et plus disponible.

- Vous n'en pouvez plus d'être stressé ? Tournez-vous vers le yoga, la méditation, le Reiki, l'aromathérapie, le Feng Shui, la méthode Pilates, la Programmation Neuro-Linguistique, la visualisation ou tout autre outil permettant de gérer, voire éliminer le stress qui vous ronge.
- Trouvez un équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle. Vous serez plus décontracté et la journée se passera mieux.
- Revoyez vos habitudes alimentaires, faites du sport, relaxez-vous : votre corps sera plus détendu et les pensées parasites qui encombrant votre esprit disparaîtront.

**Le stress débouche sur le stress ! Brisez ce cercle vicieux et débarrassez-vous de l'anxiété qui perturbe votre vie...**

Format	Pages	Prix	Isbn	 9 782702 905845
16 x 20 cm	144 pages	14.50 €	978-27029-0584-5	