

C'EST MALIN
POCHE

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

SURMONTEZ VOS PEURS

AVEC
DES SÉANCES
D'AUTOTYPHOSE
AUDIO EXCLUSIVES
ET DES SÉANCES
VIDÉO

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Les clés simples et concrètes
pour se libérer de l'anxiété, des phobies,
de la timidité...

Surmontez vos peurs, c'est malin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Surmontez vos peurs, c'est malin

Jean-Michel Jakobowicz

Surmontez vos peurs, c'est malin Jean-Michel Jakobowicz

 [Télécharger Surmontez vos peurs, c'est malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Surmontez vos peurs, c'est malin ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Surmontez vos peurs, c'est malin Jean-Michel Jakobowicz

192 pages

Présentation de l'éditeur

La peur, en nous protégeant de nombreux dangers, a un rôle vital ! Mais elle peut vite nous rendre la vie impossible en nous paralysant devant des risques et des dangers illusoires. Provenant de notre éducation ou de mauvaises expériences, la peur peut provoquer des réactions disproportionnées par rapport à des situations du quotidien, et devenir une pathologie handicapante.

Anxiété, angoisse, phobies, panique, timidité... Ce livre propose des réponses adaptées pour apprivoiser vos peurs et vous aider à être plus libre.

Vous découvrirez :

- Des conseils pratiques pour réagir face aux peurs courantes (animaux, vide, sang...)
- Des astuces basées sur les thérapies comportementales
- De nombreux témoignages et cas pratiques

INCLUS : DES SÉANCES D'AUTOHYPNOSE EXCLUSIVES ET DES VIDÉOS À TÉLÉCHARGER !

Biographie de l'auteur

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute dans un cabinet libéral à Genève. Célèbre pour son approche simple et décontractée de cette technique, il a déjà écrit le best-seller L autohypnose, c est malin.

Download and Read Online Surmontez vos peurs, c'est malin Jean-Michel Jakobowicz #SNJWYRD4Z6L

Lire Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz pour ebook en ligne Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz 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 Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz à lire en ligne. Online Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz ebook Téléchargement PDF Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz Doc Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz Mobipocket Surmontez vos peurs, c'est malin par Jean-Michel Jakobowicz EPub **SNJWYRD4Z6LSNJWYRD4Z6LSNJWYRD4Z6L**