

Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité... PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

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 !

29 janv. 2016 . Un grand merci à mon directeur de thèse, Arnaud Courtois, pour sa .. Cas particulier d'une personne sans peur et sans amygdale . .. Les phobies simples débutent généralement durant l'enfance, les phobies sociales à .. prévalence se retrouve pour tous les types d'anxiété examinés dans cette étude.

Surmontez Vos Peurs, C'est Malin ; Les Clés Simples Et Concrètes Pour Se Libérer De L'anxiété, Des Phobies, De La Timidité. Jean-michel Jakobowicz.

AbeBooks.com: Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité (9791028501716) and a great.

Surmontez vos peurs, c'est malin. Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Franstalig; Ebook; 2016. La peur, en.

Surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Jean-Michel Jakobowicz · Couverture.

Les secrets de la PNL, c'est malin: Difficultés de communication, phobies, hontes, conflits. le... .. Stress quotidien, pensées parasites, anxiété, manque de confiance en vous ? Ce livre rassemble les meilleures méthodes pour vous libérer de vos . Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se.

1 oct. 2017 . Télécharger Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. (French. concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. book that has . We no longer need to buy this Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés.

Idées-Clés . Trouble panique - Anxiété de séparation .. Test d'après Jean Luc Emery / Surmontez vos peurs / Odile Jacob . de la diversité des stimulus (d'où les termes de phobie simple, circonscrite et phobie complexe comme l'agoraphobie) ... Quand on se bat, on respire plus vite (pour fournir plus d'oxygène).

Découvrez Surmontez vos peurs - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité le livre de Jean-Michel Jakobowicz sur.

Dans vos rapports avec les autres, ce que vous désirez vous devient accessible, car ce guide pratique expose concrètement l'origine des succès les plus brillants, les plus .. Nous devons plutôt faire en sorte que la pensée se libère de nous. .. simples et efficaces pour nous affirmer, pour surmonter l'anxiété, la peur de.

J'espère vous aider vraiment et concrètement à développer votre confiance ! . Se concentrer sur le positif pour avoir confiance en soi .. Nous n'avons pas tendance à être anxieux et nous

sommes en mesure de .. Développez vos peurs et écoutez attentivement tout ce qui vous angoisse... .. Ici, le dosage est la clé.

Achetez et téléchargez ebook Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité.: Boutique.

Il vous offre toutes les clés pour comprendre comment l'estime de soi se construit dès . Il propose enfin des solutions concrètes pour vous aider à vivre en meilleure ... pour ne plus être la victime de vos peurs, de votre anxiété ou des phobies qui .. les moyens de comprendre et de surmonter la timidité et l'anxiété sociale ;

20 sept. 2017 . Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. La peur en nous.

12 févr. 2016 . Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Front Cover.

L'ANPEIP voit ainsi se renouveler une confiance historique, déjà témoignée à ses . Vous êtes personnellement invité-es à nous envoyer vos textes pour illustrer le . Il vise aussi à expliquer concrètement aux parents et autres professionnels les . pour lutter contre l'ennui, le harcèlement, la phobie scolaire, ou illustrer par.

Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité..., Surmontez vos peurs c'est malin, Jean-Michel Jakobowicz, Leduc S..

Mais il est difficile de se mettre en colère pour des motifs valables et contre qui .. La connaissance des émotions : La conscience de soi est la clé de voûte de la .. Les anxieux chroniques sont incapables de suivre le conseil simple d'arrêter de . à surmonter une difficulté consiste à la faire rire... la bonne humeur libère la.

La méthode pour soigner sa dépression et se sentir bien dans sa peau sans médicaments ... assure que c'est définitivement possible de vaincre la maudite dépression-anxiété. .. Très timide, cela lui a permis de sortir de sa coquille). .. L'important, c'est que vous puissiez vous libérer, et ensuite revenir sur vos écrits afin.

Le déficit d'attention est la base du TDAH et il se décline en 3 types qui se différencient ... C'est aussi souvent lié à différentes formes de peurs et d'anxiété (peur de .. Il suffit parfois d'une simple étincelle pour transformer la vie d'un adulte . sont plus portés par le désir de créer simplement pour créer, pour se libérer.

19 févr. 2016 . SURMONTEZ VOS PEURS C'EST MALIN, LES CLÉS SIMPLES ET CONCRÈTES POUR SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ, DES PHOBIES, DE LA.

12 exercices pour se passer de la cigarette. 1 . 60 clés pour réussir son couple. 3 .. Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien - poche. 25 .. Je me libère - poche. 150 .. Soigner le stress et l'anxiété par soi-même - poche. 251 .. Surmontez vos peurs. 256 .. Trac, timidité et phobie sociale. CHRISTOPHE.

On est pas à l'aise dans nos relations avec les autres (par timidité, difficulté à s'affirmer) . On a des peurs et de l'anxiété et on se sent en insécurité .. 3 Exercices Simples Pour Avoir Confiance en Soi . Si vous avez une ou plusieurs de ces 11 peurs, cet exercice va vous aider à surmonter vos peurs et vos doutes pour.

Anxiété / Phobies choisis par la rédaction de Psychologies. Cet article a été . anxieux pour les aider de manière concrète pour une prise en charge efficace.

Surmontez vos peurs, c'est malin - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. - découvrez l'ebook de Jean-Mich.

Archive de mots clés: « stress » . A moins d'avoir le truc pour vaincre son trac et gérer le stress . Elle matérialise en effet une anxiété anticipatrice qui permet de se surpasser. . Au contraire, plus vous imaginerez vos interlocuteurs conquis, plus vous aurez confiance . La peur des autres, trac, timidité et phobie sociale »,

Surmontez Vos Peurs, C'est Malin ; Les Clés Simples Et Concrètes Pour Se Libérer De L'anxiété, Des Phobies, De La Timidité. Par Jean-michel Jakobowicz.

Jean-Michel Jakobowicz. Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité Afficher plus.

N° 20 Mimulus : angoisse pour choses connues, timidité . Acceptation de soi en se montrant tel que l'on est avec ses défauts et ses qualités. . La fleur de Bach Agrimony ou Aigremoine est indiqué pour des personnes . directement de votre cœur et vous réalisez que vos propres soucis sont .. Trac, phobie, angoisse.

Achetez Surmontez Vos Peurs - Les Clés Simples Et Concrètes Pour Se Libérer De L'anxiété, Des Phobies, De La Timidité de Jean-Michel Jakobowicz au.

18 janv. 2017 . Have you read Read Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité.

12 févr. 2016 . Télécharger Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. livre en.

Surmontez vos peurs - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité - Jean-Michel Jakobowicz - Date de parution.

condition pour pouvoir extérioriser son âme et oser demander. Car . Qui n'a pas subi cette anxiété psychique doublée d'une douleur . alors la glande surrénale, qui libère de l'adrénaline dans le corps. .. peur ne se commande pas, sinon par la maîtrise de soi et la préparation. .. Concrètement, il faut faire mûrir sa per-.

Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. eBook: Jean-Michel Jakobowicz:.

PDF Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Download .. Droit de l'entreprise 2014/2015 : L'essentiel pour comprendre le droit · Critique Des Moeurs.

. Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Du corail au volcan : Histoire des îles Comores.

La peur des autres - Trac, timidité et phobie sociale . Surmontez vos peurs - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la.

Phobies, angoisses, paniques, jalousie, timidité, colère. avec Nerti c'est fini ! .. revêtir l'anxiété sociale, ainsi que l'explication de ses mécanismes psychologiques, é[. . Surmontez vos peurs - Les clés simples et concrètes pour se libérer de.

C'EST MALIN POCHE ; surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Jean-Michel.

Découvrez Surmontez vos peurs - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité le livre au format ebook de Jean-Michel.

C'EST MALIN POCHE ; surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Jean-Michel.

17 juil. 2016 . Surmontez Vos Peurs : Les Clés Simples Et Concrètes Pour Se Libérer De L Anxiété, Des Phobies, De La Timidité. PDF Download Online.

Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité sur AbeBooks.fr - ISBN 13 : 9791028501716.

Read Surmontez vos peurs, c'est malin Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. by Jean-Michel Jakobowicz with.

13 oct. 2016 . Make it easy to read Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité.

Moi je me décrirais comme timide, introverti, renfermé, mais de manière extrême. . dis que j'allais pouvoir recommencer, mais non, cela aurait été trop simple. . Ce que j'aimais ça ne

m'intéresse plus, ma vie se résume à ... pour les personnes souffrant de phobie sociale " la peur d'aller .. À vos claviers !

TROUBLES ANXIEUX . Se libérer de la dépendance; En terminer avec la boulimie; Se libérer des obsessions et ... Surmonter la timidité » par la sophrologie et la P.N.L .. Un outil simple et naturel pour se trouver en contact avec toutes ses ... tout à fait les moyens, ressources personnelles de faire disparaître vos peurs.

11 févr. 2017 . Surmontez vos peurs c'est malin : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité.... Leduc S., 2016

pour se libérer de l'anxiété des phobies de la timidité by Jean Michel Jakobowicz.pdf. . vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, . suntutiob6 PDF Phobies sociales au Japon : timidité et angoisse de l'autre.

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent .. Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive .. La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale .. Se libérer des Tics - Cahier d'exercices pour les enfants .. Filtrer par mots-clé.

des attaques et du trouble panique et de l'agoraphobie, des phobies spécifiques, des . existe un terme unique pour désigner l'anxiété, l'angoisse et la peur : .. ble anxieux qui ne saurait être confondu avec une simple timidité. .. Étiez-vous nerveux(se), constamment sur vos gardes ? .. de surmonter nos émotions.

Définition de la phobie sociale - Phobie sociale ou anxiété sociale. Une histoire . Lionel veut se sortir de sa phobie sociale et ce n'est pas simple pour lui.

teralonpdfce Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. by Jean-Michel.

Pour en savoir plus sur ces professionnels, vous pouvez cliquer sur chacune des images ci-dessous. Sur leur page personnelle, ils se présenteront à vous.

Xatsiriu.duckdns.org Page 41 - Kostenlose Ebooks Von Produzenten.

Le Mode D'emploi Pour Les Surmonter . Dans ce guide accessible à tous, on trouvera : L'utilité de la PNL et comment s'en servir sans se perdre dans une.

si vous n'aviez pris la peine d'apprendre vos leçons par peur d'échouer? . même de la ressentir tout en étant capable de nous en libérer, au moins .. pour tous les timides qui se font exploiter et asservir sur leur lieu de travail. . Phobies. Anxiété paranoïde. Agoraphobie. Phobie sociale. Anxiété. Figure 5: .. trop simple.

Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. . Anxiété, angoisse, phobies, panique, timidité. Ce livre propose des réponses adaptées pour apprivoiser vos peurs et vous aider à être plus libre.

Livre : Livre Surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. de Jean-Michel Jakobowicz.

19 mars 2016 . Considérée comme étant l'un des facteurs clés de la réussite, la confiance .

Alors pour comprendre comment la confiance en soi contribue au succès, voici .. au travers de multiples sentiments, comme la timidité, le stress, l'anxiété... .. Peur suite à un accident de voiture. Phobie. Manque de confiance...

Découvrez et enregistrez des idées à propos de Phobies sur Pinterest. | Voir plus d'idées sur le thème Dessins de ligne simples, Peintures murales . J'en ai une pour toi aussi : se cacher derrière des messages... .. Vous souhaitez vous libérer de vos peurs, angoisses, phobies, timidité. et autres réactions émotionnelles.

Le livre se présente comme une sorte de compilation d'histoires courtes, de fables ou ... et vous propose une leçon qui vous aidera à surmonter vos difficultés. ... Don Miguel révèle ici 4 clés simples pour transformer sa vie et ses relations, tirées ... Voici un livre audio qui vous

donne les moyens de vous libérer des liens.

Mais tout comme pour la pensée positive, l'autosuggestion doit être utilisée . D'abord, il faut savoir que le simple fait de se répéter consciemment une phrase creuse . vieille phobie et que vous dites à votre subconscient: «Je n'ai pas peur des . que les mots-clefs de votre phrase et qu'il ne tient généralement pas compte.

20 févr. 2012 . Ca me donne des envies de vivre "plus concrètement" même si je préfère mon ... sur ce qu'il vous fait peur, la véritable cause de vos crises d'angoisses. .. J'ai tendance à beaucoup réfléchir pour chercher des clés ou une solution, . le stress les phobies tous ça vont se cumuler et atteindre un niveau de.

Surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. JAKOBOWICZ, JEAN-MICHEL · Zoom.

se tiennent à votre disposition pour ouvrir le débat, partager .. Les troubles de l'anxiété se caractérisent par ... Anton Vos . ger afin de libérer les brins d'ARN viral qu'elle .. simple, avec une préférence marquée pour le .. société à surmonter ses peurs en termes d'innovation ... phobie, neuroticisme, stress, état de stress post-trau-

14 août 2015 . quotidien. •Nos pensées contribuent et maintiennent notre anxiété. . prendre contact avec vos pensées lorsque vous êtes . •Est-ce que j'ai des preuves concrètes de ce que j'avance? .. La clé d'une bonne visualisation mentale serait d'imaginer . pour se libérer d'une phobie, le thérapeute doit l'amener.

12 oct. 2017 . Une technique simple et naturelle pour venir à bout de vos angoisses, addictions, . Boek cover Surmontez vos peurs, cest malin van Jean-Michel Jakobowicz (Ebook). Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. . Anxiété, angoisse, phobies, panique, timidité.

14 oct. 2017 . Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité par Jean-Michel Jakobowicz a été.

Surmontez vos peurs, c'est malin. Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Surmontez vos peurs, c'est.

Presque toujours interprétée comme un manque d'amour pour l'autre, ne serait-il pas .

Pudique, timide, mystérieux(se)... cela rajoute à son charme. .. La première clé face à un ou une partenaire qui a peur de l'engagement, c'est donc .. ce qu'est la véritable phobie de l'engagement et comment fonctionne le processus.

Surmontez vos peurs, c'est malin - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. (Réservé aux enseignants).

Les secrets de la PNL, c'est malin: Difficultés de communication, phobies, hontes, conflits. . Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. File name: surmontez-vos-peurs-les-cles-simples-et-concretes-pour-se-liberer-de-lanxiete-des-phobies-de-la-timidite.pdf.

Surmontez vos peurs c est malin Les clés simples et concrètes pour se libérer de l . vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, . kunsminbook292 PDF Phobies sociales au Japon : timidité et angoisse de.

Quel est le total des vos heures de sommeil compte tenu des interruptions ? ... La personne victime de phobie sociale se montre parfois timide à l'excès, évite de faire . Avez-vous une peur non réaliste ou excessive d'objets ou de situations .. L'affirmation de soi est un puissant antidote pour surmonter les difficultés en.

5 Formation pour mieux comprendre ses peurs. J'ai peur. 6 Peurs liées à l' . 8 Se Libérer des peurs inutiles . nécessaires à notre vie. 11-14 La peur des autres, Trac, timidité et phobie . Le but, c'est de vivre – tout simplement – objectif simple . baient jusqu'au jour où la clé n'est plus .. Quand l'anxiété engendre une.

19 févr. 2016 . Leduc.s éditions : Surmontez vos peurs, c'est malin - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité.

Surmontez vos peurs : les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. / Jean-Michel Jakobowicz. Livre. Jakobowicz.

À partir de quand la timidité devient-elle phobie sociale ? . sociales et donne toutes les clefs pour en venir à bout de façon simple et efficace." . donne ici des méthodes concrètes pour vous débarrasser de vos appréhensions. .. Surmontez vos peurs : Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie . Se libérer du mal être.

Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying.

Surmontez vos peurs, c'est malin - Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. Jean-Michel Jakobowicz.

Elle peut prendre plusieurs formes : la peur de se montrer tel que l'on est, .. qu'elle soit si triste que cela mais j'espère juste que ma phobie de l'abandon ... J'ai eu une mère très anxieuse et un père manifestement répondant traits pour traits .. disait)l abandonnique ne peut se liberer que si il a accès ses emotions et qu.

Livre : Surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. de Jean-Michel Jakobowicz au.

25 sept. 2014 . Nos compagnons à quatre pattes peuvent être anxieux, pour diverses raisons. . Comment aider son chien à reprendre confiance et surmonter ses peurs ? . En effet, les à-coups risquent de créer du stress qui viendra se loger directement . Vous n'avez besoin que de vos deux mains et de votre intuition.

fuir» (de l'anxiété), c'est en se rappelant qu'ils ont tous pour fonction de préparer . ou fuir» qui libère de l'énergie pour mettre le corps en condition de réagir, tandis que le ... De plus, si vos symptômes se présentent dans des situations diverses .. crainte de parler en public) et les simples phobies (comme la peur des.

Surmontez vos peurs, c'est malin ; les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. -

dukunibooke6f PDF Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des · phobies, de la timidité. by Jean-Michel.

Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. PDF, EPUB, EBOOK, MOBI lire ou télécharger.

Surmontez Téléchargements Gratuits Table des comparaisons des caractéristiques Surmontez, Examen honnête sur Surmontez. . Surmontez vos peurs : Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité.

exercices simples et rapides pour maîtriser la . Soigner le stress et l'anxiété par soi-même . toutes les clés pour . enfin des solutions concrètes pour vous . permet de se libérer et de ...

Surmontez vos peurs . Trac, timidité, phobie sociale.

Ce même enfant s'adapte à son environnement pour se garder en . que vous allez faire de sérieux progrès dans vos prises de parole en . La phobie sociale est un trouble de l'anxiété. .. Pour vous libérer de la peur de parler en public et vaincre la phobie .. Voici quelques conseils simples pour réussir votre entretien.

Stress, anxiété, peur et phobie : démêler les termes et les troubles .. Ce travail a pour but de comprendre tout le sens du stress vécu par le patient en . Un être angoissé par la médecine dentaire se trouve assailli de messages anxiogènes .. De la simple peur à la phobie, selon Hawawini (2008) .. Patient timide, passif.

13 nov. 2016 . Read Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. PDF. The book.

Informations sur Surmontez vos peurs : les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. (9791028501716) de Jean-Michel.

La solution Nerti : phobie, angoisse, panique, timidité, jalousie. . Surmontez vos peurs : les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies,.

La peur étant ainsi déclenchée, il ne lui reste plus qu'à se présenter comme le .. mais de toutes ces peurs insidieuses qui génèrent de l'anxiété et viennent saper notre . Si vous ne trouvez rien « en vous » pour la surmonter, cherchez alors autour de . Il semble là que vous savez ressentir vos émotions (notez que la zone.

5 avr. 2016 . You are looking for a book Surmontez Vos Peurs : Les Cles Simples Et Concretes Pour Se Liberer De L Anxiete, Des Phobies, De La Timidite.

Surmontez vos peurs, c'est malin: Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité. By Par Jean-Michel Jakobowicz.

