

# OFFICIEL DES PRENOMS 2018



<b>Lengua:</b>	FRANCÉS
<b>Nº de páginas:</b>	583 págs.
<b>Autor:</b>	S.RAPOPORT
<b>ISBN:</b>	9782412030899
<b>Editorial:</b>	FIRST EDITIONS

[OFFICIEL DES PRENOMS 2018.pdf](#)

[OFFICIEL DES PRENOMS 2018.epub](#)

Tout le monde vit des périodes d'angoisse et de stress.

Des moments où l'esprit roule à vitesse grand V, préoccupé par mille et un détails, tâches et problèmes à régler. Avant que ces sentiments négatifs prennent toute la place, voici 100 façons simples de relâcher la pression. Que ce soit en faisant de petits gestes comme vous glisser dans un bain rempli de bulles, croquer un carré de votre chocolat favori ou apprendre à tricoter ou en prenant des décisions qui auront un effet positif sur votre vie comme faire un budget, chercher du soutien, travailler moins ou apprendre à méditer, ce petit livre ludique et plein de bon sens saura vous inspirer et vous donner des outils pour passer à l'action. Couverture: Une nouvelle charte graphique irrésistible ! Et cette année, en cadeau, un adorable carnet pour noter vos prénoms préférés ou tout ce que vous voulez !