

Éditions BÉLIVEAU



7 INGRÉDIENTS ESSENTIELS POUR UNE VIE ORGANISÉE ET ÉQUILIBRÉE POUR LA SUPER MAMAN J. CANFIELD & M.V. HANSEN

Vous n'avez pas assez de mains, assez de temps dans la journée, ou assez d'énergie pour tout équilibrer — encore moins un peu de temps pour vous-même ? Alors ce livre, dont les mamans ont grandement besoin, vous propose des trucs réalistes et réalisables qui vous permettront de gagner du temps et qui transformeront votre vie.

**348 pages - réf 21443
Broché - 14 x 19
EAN 9782890923805 - © 2008**



• PRÉSENTATION

**TRENTE-DEUX LEÇONS DE VIE QUI SONT UNE SOURCE D'ENCOURAGEMENT
POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE ET UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE POUR
VOUS ET VOTRE FAMILLE**

Les auteures et mamans, qui sont passées par là, vous diront qu'elles ne visaient pas la perfection, mais plutôt l'organisation et la recherche de moyens de créer l'équilibre auquel vous aspirez toutes.

Découvrez leurs secrets et apprenez comment :

- prendre soin de vous-même – ce qui en retour profite à votre famille ;
- voir à ce que la maison soit organisée et obtenir que les enfants participent aux tâches ménagères, tout en créant avec eux des liens affectifs ;
- nourrir votre âme et trouver de bons moments à passer seule, avec des amis et avec votre compagnon de vie.

Jack Canfield et Mark Victor Hansen, coauteurs à succès du *New York Times* et du *USA Today*, sont des conférenciers professionnels qui ont consacré leur vie à promouvoir le développement personnel et professionnel des gens.