

Pascale Patte-Wilbert

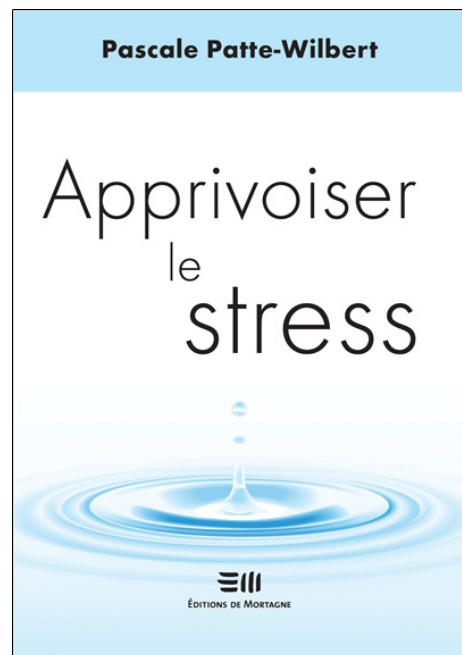
Cet ouvrage, résolument pratique, va vous aider à comprendre que vous pouvez « **Vivre sans Stress** », ou du moins faire en sorte qu'il n'affecte pas votre équilibre et votre santé !

Comment ? De façon simple et pratique, en trois étapes :

- 1. comprendre le processus qui s'enclenche automatiquement lors d'une situation déstabilisante et entraîne des transformations chimiques, biologiques et physiques pouvant, à long terme, devenir néfastes pour l'organisme ;
- 2. évaluer votre vulnérabilité et votre niveau de stress grâce aux nombreux tests proposés ;
- 3. mettre en place des stratégies efficaces, basées sur des exercices de respiration et de visualisation, et apprendre à apprivoiser et à gérer votre stress.

À la fin de votre lecture, vous disposerez d'**outils** pour installer progressivement et durablement le bien-être dans votre vie.

L'auteure met à la portée de tous les **conseils et pratiques** qu'elle dispense quotidiennement dans l'exercice de sa profession.



Réf. 63695

Précommande n° : L99114

12/02/2018

9,95 €

Livre Broché • 240 pages • 12,5 x 17,5 cm
Illustrations N&B

Santé - Bien-être

Stress - Peurs - Angoisses - 053

Gestion du stress
Lâcher prise
Équilibre
Gestion du temps

Signature

Pascale Patte-Wilbert est somatothérapeute-sophrologue, praticienne de PNL (programmation neurolinguistique), praticienne d'ennéagramme, et a reçu une certification de fin d'études en psychologie générale. Elle exerce en cabinet pour des consultations individuelles, anime des cours collectifs de sophro-relaxation et propose des formations de gestion du stress. Son but : aider chacun à progresser pas à pas sur le chemin du mieux-être.

Charente

Trois étapes pour comprendre les origines du stress, s'auto-évaluer et mettre en place des stratégies pour le combattre ou l'apaiser.

Un ouvrage pratique, accessible à tous, basé sur la pratique professionnelle de son auteure...
De très nombreux tests et exercices faciles à mettre en oeuvre.

Table des matières

- 1 - Comprendre le stress : La définition du stress - Le mécanisme du stress - Les deux visages du stress - L'évolution du stress - Les facteurs de stress - Les effets du stress
- 2 - Suis-je stressé ? : Quand les clignotants s'allument - Tests d'autoévaluation - Je reconnais mes facteurs de stress - Victime ou responsable de mon stress ?
- 3 - Apprendre à gérer le stress : Cinq règles pour retrouver une bonne hygiène de vie et rétablir l'équilibre physiologique - A bout de souffle ? Res-pi-rez ! - J'agis sur mon environnement - Dix clés pour développer une attitude positive au quotidien - La gestion du temps
- 4 - Activités qui vous aideront à lâcher prise et à gérer votre stress

