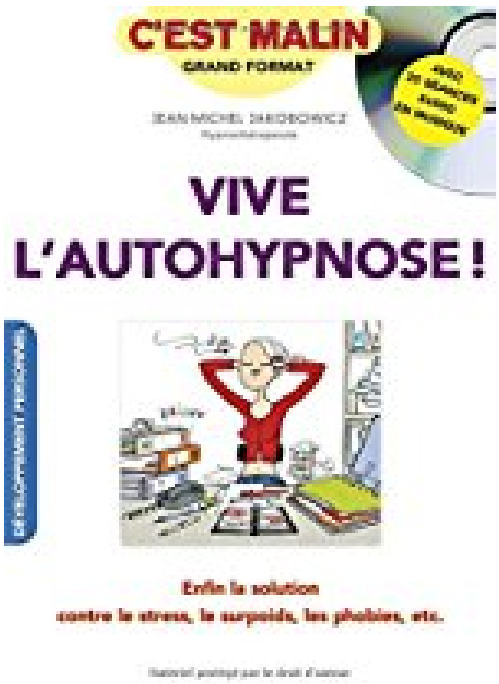

Vive l'autohypnose, c'est malin

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

Vive l'autohypnose, c'est malin

Jakobowicz Jean-Michel

Vive l'autohypnose, c'est malin Jakobowicz Jean-Michel

Télécharger Vive l'autohypnose, c'est malin ...pdf

Lire en ligne Vive l'autohypnose, c'est malin ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Vive l'autohypnose, c'est malin Jakobowicz Jean-Michel

176 pages
Présentation de l'éditeur
L'autohypnose est un outil à la fois simple et très efficace pour vous détendre et soigner de nombreux maux (un problème d'insomnie ou votre addiction à la cigarette, par exemple). Contrairement à ce que vous pourriez croire, vous savez déjà comment pratiquer l'autohypnose ! Vous le faites sans le savoir. Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute, va vous aider à parfaire votre technique spontanée pour en faire un véritable outil thérapeutique.

Découvrez dans ce guide très pratique :

- Le mode d'emploi de l'autohypnose pour débuter en douceur : comment ça marche, pourquoi c'est à la portée de tous, comment se déroule une « transe » ?

- Angoisses, phobies, grignotage, manque de confiance en soi, douleurs… À chaque problème, découvrez un témoignage analysé et un exemple de transe à pratiquer.

INCLUS : un CD comprenant 20 séances audio en musique, avec leur transcription dans le livre. Un lien Internet vous permet également de télécharger les séances sur votre ordinateur.

UTILISER SES PROPRES RESSOURCES POUR VIVRE MIEUX, TOUT SIMPLEMENT Biographie de l'auteur
Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est aussi l'auteur de nombreux livres de vulgarisation et de culture générale à succès.
Download and Read Online Vive l'autohypnose, c'est malin Jakobowicz Jean-Michel #0UNBCPDT2IK

Lire Vive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel pour ebook en ligneVive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel 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 Vive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel à lire en ligne.Online Vive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel ebook Téléchargement PDFVive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel DocVive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel MobipocketVive l'autohypnose, c'est malin par Jakobowicz Jean-Michel EPub
0UNBCPDT2IK0UNBCPDT2IK0UNBCPDT2IK