



La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées

Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour

La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour

 [Télécharger La petite bête va pas manger la grande!: 50 exerc ...pdf](#)

 [Lire en ligne La petite bête va pas manger la grande!: 50 exe ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour

96 pages

Présentation de l'éditeur

40 % de la population a peur des araignées... et vous ?

Grâce à ce cahier d'exercices ludiques, élaboré en collaboration avec un psychologue clinicien spécialisé dans le traitement des phobies, apprenez à dépasser votre peur !

Conseils de respiration pour retrouver son calme intérieur, exercices de thérapies comportementales pour apprivoiser ses angoisses, invitations à la créativité pour « faire le vide » ou mots croisés « spécial araignées » pour dédramatiser l'objet de la peur : chaque activité sera une étape du chemin menant à une vie sans phobie. Et à la fin de chaque exercice, « l'avis du psy » vous invite à faire le bilan de cette nouvelle étape franchie.

En début d'ouvrage, toutes les clés pour analyser sa phobie, ses origines et son « niveau de peur » afin de personnaliser au mieux le programme proposé. Biographie de l'auteur

Anne Dufour est journaliste et auteur de nombreux livres de bien-être, santé et nutrition. Pétillante, elle sait trouver des solutions naturelles et tendance à tous nos tracas. Pragmatique, elle transmet le bon sens des traditions pour nous faire la vie plus saine, plus simple et moins chère. collabore à de nombreux magazines et est l'auteur de Ma grand-mère faisait pareil et Ma Grand-mère faisait pareil au jardin chez Hachette Pratique
Download and Read Online La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour #V816GUKRZFA

Lire La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour pour ebook en ligneLa petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour 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 La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour à lire en ligne.Online La petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour ebook Téléchargement PDFLa petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour DocLa petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour MobipocketLa petite bête va pas manger la grande!: 50 exercices pour vaincre sa peur des araignées par Abdelkader Mokeddem, Anne Dufour EPub

V816GUKRZFAV816GUKRZFAV816GUKRZFA