



Livre Audio

**Auteur(s)** : Carr, Allen (1934-2006) (Auteur) ; Gourdon, Véronique (Traducteur)

**Titre(s)** : La méthode simple pour se libérer de ses peurs et de ses inquiétudes / Allen Carr ; traduit par Véronique Gourdon ; lu par François Tavares.

**Editeur(s)** : Lyon : Lizzie, 2020.

**Résumé** : Voulez-vous vous libérer de vos peurs et de vos inquiétudes ? La méthode simple d'Allen Carr a déjà transformé la vie de millions de personnes à travers le monde en leur permettant de quitter leurs addictions. Cette nouvelle méthode vous permettra de vous séparer des pensées négatives qui peuvent vous envahir à certains moments. Grâce à elle, vous apprendrez comment faire revenir la paix en vous et à renouer avec votre moi profond plutôt que de vous focaliser sur les choses qui vous nuisent et vous inquiètent. La pleine conscience est au cœur de la philosophie d'Allen Carr et ce livre offre ses principes.

**Notes** : Texte intégral. Livre audio au format MP3.

**Sujet(s)** : Peur : Livres audio Réalisation de soi : Livres audio

**Indice(s)** : L. Son. R

**Collation** : 1 CD MP3 (



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre Audio	Chatenois	Autres médias	Multimédia	En rayon	158.1 CAR		4607730111
Livre Audio	Neufchâteau	Autres médias	documentaire	En rayon	L. Son. 158.12 CAR		088120003906 82