

## **Nous sommes tous concernés par le « stress » !**

Généralement considéré de manière péjorative, il est synonyme d'agression et symbolise la fatigue, la tension, le surmenage, la pression...

Cependant, au fil des pages, vous découvrirez que le stress peut avoir aussi bien la couleur du bonheur que du malheur. L'objectif de Patricia Lentini est de vous faire considérer le stress comme étant l'essence même de la vie et non un poison social destructeur.

Dans ce livre, vous trouverez des moyens simples et efficaces pour mieux gérer ce stress.

Grâce à cette méthode positive, vous détenez les clés pour mieux appréhender certaines situations, raisonner différemment, mieux vivre avec les autres, développer votre confiance, vous affirmer et communiquer autrement... Vous vivrez ainsi de manière plus sereine, plus équilibrée et en harmonie avec le monde environnant...

Un style dynamique et convivial, des chapitres sous forme de dialogues où le lecteur devient acteur : voici un guide proche de vous, proche de vos émotions, votre partenaire antistress pour améliorer votre quotidien...

**Que ce soit dans votre vie professionnelle ou familiale, n'attendez plus pour vivre mieux !**

**19,80 €**

[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)

