

COLLECTION DIRIGÉE PAR
ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE RÂLER !

Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour...
Si cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement
tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant...

Mais comment faire ? Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler
pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi
et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue
que la râlerie engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre !

**UNE MÉTHODE TOUTE SIMPLE EN 4 PHASES, MAIS
TRÈS EFFICACE POUR TRANSFORMER SON QUOTIDIEN :**

se lancer le challenge ; prendre conscience du challenge ;
constater les premiers bénéfices ; consolider ses acquis...



Christine Lewicki, française basée à Los Angeles, est fondatrice
et directrice de la société O Coaching Inc. Coach d'entreprise
certifiée, conférencière, formatrice en développement personnel
et facilitatrice de groupe *MasterMind.*, sa clientèle se déploie
aussi bien aux États-Unis, qu'en Asie et en Europe.

© création : G. Feyssier / exécution : EO

Code éditeur : G54973
ISBN : 978-2-212-54973-7



www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

11,90 €

9 782212 549737



COLLECTION DIRIGÉE PAR
ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE
DE RÂLER !

J'ARRÊTE

DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI

« Un livre précieux,
un livre nécessaire »

Préface de Laurent GOUNELLE

EYROLLES