Larousse

Helen Monnet

petits exercices

DE LÂCHER-PRISE

Détachement, confiance, sérénité

Anxiété face aux changements de la vie et à la perte de repères, besoin de tout contrôler, peur de ne pas être à la hauteur des attentes des autres, autojugement et culpabilité... **Savoir lâcher prise au bon moment est indispensable pour trouver la confiance et la sérénité.** Ludique, interactif et à emporter partout, ce petit **recueil d'exercices à remplir** vous aide à lâcher prise dans les situations du quotidien : en cas de stress, de licenciement, de rupture ou de la perte d'un proche, dans votre rôle de parent, face à l'avancée en âge, aux changements du corps.... Il vous permettra d'accepter les aléas de la vie avec bienveillance, de les optimiser et de prendre du recul, sans être submergé par le stress émotionnel en pratiquant la pensée positive...

Pour chacune des situations :

- **De nombreux exercices variés et faciles à réaliser :** tests et autodiagnostics, quiz, contes à méditer, respirations et revitalisations, méditations, ateliers d'écriture...
- **En plus : des coloriages** thérapeutiques pour matérialiser votre lâcher-prise.

Helen Monnet est coach professionnelle certifiée, relaxothérapeute et psychopraticienne intégrative. Elle se définit comme un «catalyseur destiné à optimiser le potentiel humain». Son objectif est de permettre aux personnes de donner un véritable sens à leur parcours professionnel et personnel, dans le respect de leur spécificité.

les AteliRs du bieN-êTRE

82.5571.2 R01
ISBN 978-2-03-587987-5
9 782035 879875

Prix TTC France métropolitaine 4,99 €

LAROUSSE PRATIQUE

Illustrations : © Clémence Daniel (fille endormie) ; © Shutterstock / beta5757 (arbre) ; © Shutterstock / blue67design (fleurs).