



**Je recharge mes batteries**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Je recharge mes batteries

*Francesca Giulia Mereu*

**Je recharge mes batteries** Francesca Giulia Mereu

 [Télécharger Je recharge mes batteries ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je recharge mes batteries ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Je recharge mes batteries Francesca Giulia Mereu

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Partir à la découverte de ses ressources, c'est entamer un magnifique voyage sans fin. Au fil des pages, vous allez voir, entendre et sentir combien cette aventure est variée, lumineuse et enrichissante. Combien elle peut vous ouvrir à vous-même, au monde et aux autres. Pensez simplement que derrière chaque limite que vous croyez identifier en vous se cachent d'infinies ressources. Si vous ne les voyez pas, vous apprendrez à le faire, car chacun détient un fort potentiel à tous les niveaux : physique, mental, émotionnel ou spirituel. Mais comment y accéder ? Comment trouver les portes d'entrée et... les ouvrir ? Voilà bien l'éternel problème de l'homme, livré sur terre avec un magnifique fonctionnement, mais sans son mode d'emploi ! Accéder à vos ressources, c'est reprendre la barre et diriger la barque, quelles que soient la force des vents ou la turbulence de la mer. Dans ce livre, Madeleine Rossi et Francesca Giulia Mereu procèdent en guides avisées et expérimentées. Elles vous présentent un genre de trousseau de clefs très fourni avec le mode d'emploi. La suite vous appartient... Extrait

Extrait de l'introduction

Comme de nombreux professionnels très occupés, vous savez que vous devez régulièrement mettre votre téléphone et votre ordinateur portable en charge... Mais que faites-vous pour recharger vos propres batteries ?

- Vous sentez-vous plus fatigué pendant ou à la fin de votre journée de travail ?
- Aspirez-vous à un mode de vie plus sain... tout en éprouvant des difficultés à y parvenir ?
- Vous est-il difficile de «décrocher» après le travail et de vous consacrer pleinement à votre vie privée ?
- Vous arrive-t-il de vous demander si vous parviendrez à tenir ce rythme pendant les 5 prochaines années ?
- Savez-vous comment vous ferez prospérer votre carrière dans les cinq prochaines années ?
- Vous demandez-vous comment rester motivé et profiter des cinq années à venir ?

Si vous avez répondu par l'affirmative à la plupart de ces questions, alors il est temps de songer à optimiser votre niveau d'énergie.

Ce livre s'inspire en grande partie de mon expérience de coach en entreprise. Il est né grâce aux personnes qui ont testé, commenté et appliqué les techniques qu'elles ont apprises depuis plus de dix ans. Les séminaires que j'anime se déroulent dans des pays et des milieux professionnels différents. Les participants sont pour la plupart des cadres de haut niveau dont l'agenda est souvent très chargé et qui ne sont pas forcément passionnés de développement personnel. Le défi consiste alors à offrir des outils pour se recharger à ceux qui s'y intéressent peu (ou pas) et qui souhaitent des résultats rapides puisqu'ils ont peu de temps à y consacrer !

J'ai sélectionné ici des techniques faciles à mettre en pratique qui vont droit au but et qui s'adaptent à des croyances et horizons différents. Elles permettent à chacun de trouver des éléments utiles à son parcours, sans pour autant remettre en question ses valeurs. Je suis convaincue que cette approche, dont j'ai déjà noté les résultats positifs, aidera les minimalistes de l'effort, les méfiants de l'introspection, les «superpressés» et tous ceux qui privilégient la pratique et les résultats.

Voici les deux objectifs que vous pourrez atteindre grâce à ce livre :

- Faciliter la gestion de votre niveau d'énergie afin de la canaliser selon vos priorités (vitalité, concentration, créativité...), aussi bien sur la durée que pendant des moments de stress intense.
- Mettre au point la base d'une routine dite «self-care» (soin de soi-même), grâce à des techniques qui

mobilisent vos ressources à quatre niveaux : physique, mental, émotionnel et spirituel. Présentation de l'éditeur

Partir à la découverte de ses ressources, c'est entamer un magnifique voyage sans fin. Au fil des pages, vous allez voir, entendre et sentir combien cette aventure est variée, lumineuse et enrichissante. Combien elle peut vous ouvrir à vous-même, au monde et aux autres. Pensez simplement que derrière chaque limite que vous croyez identifier en vous se cachent d'infinies ressources. Si vous ne les voyez pas, vous apprendrez à le faire, car chacun détient un fort potentiel à tous les niveaux : physique, mental, émotionnel ou spirituel. Mais comment y accéder ? Comment trouver les portes d'entrée et... les ouvrir ? Voilà bien l'éternel problème de l'homme, livré sur terre avec un magnifique fonctionnement, mais sans son mode d'emploi ! Accéder à vos ressources, c'est reprendre la barre et diriger la barque, quelles que soient la force des vents ou la turbulence de la mer. Dans ce livre, Madeleine Rossi et Francesca Giulia Mereu procèdent en guides avisées et expérimentées. Elles vous présentent un genre de trousseau de clefs très fourni avec le mode d'emploi. La suite vous appartient...

Download and Read Online Je recharge mes batteries Francesca Giulia Mereu #LMAZJW1GSPI

