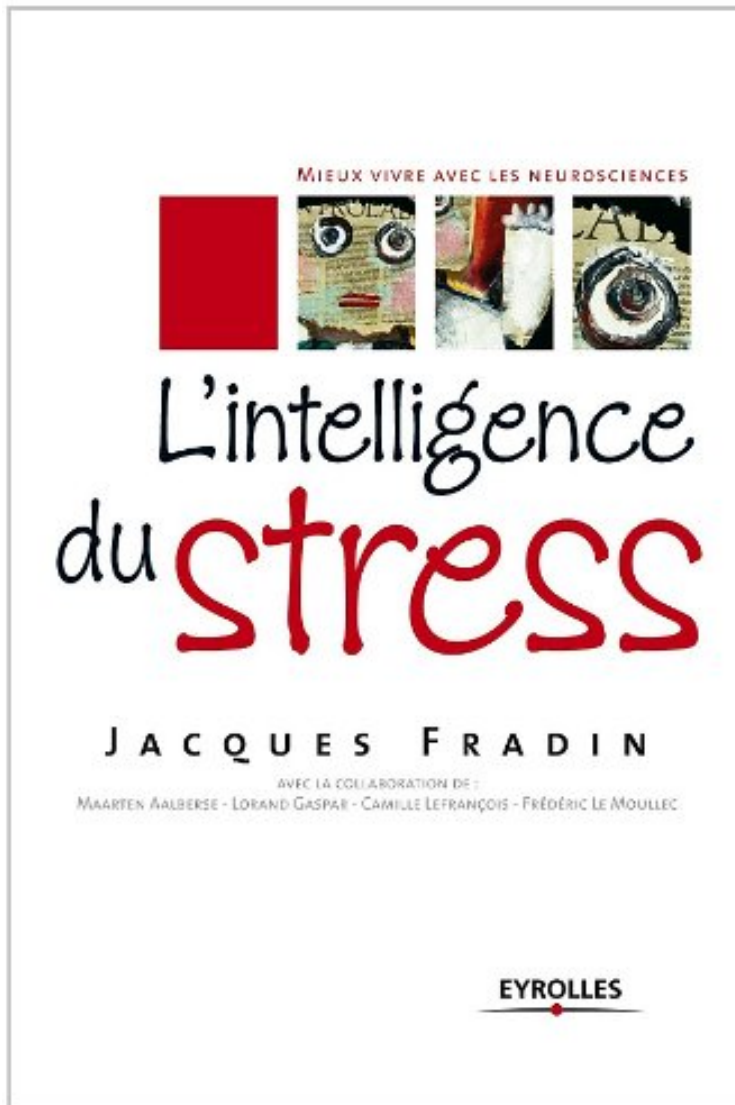


(Download ebook) File size: 53.Mb

# L'intelligence du stress



*Par Jacques Fradin, Maarten Aalberse,  
Camille Lefranois, Lorand Gaspar,  
Frédric Le Moullec*  
audiobook | \*ebooks | Download PDF |  
ePub | DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les  
ventes : #20136 dans eBooksPubli le:  
2011-02-10Sorti le: 2011-02-10Format:  
Ebook Kindle

(Download ebook) L'intelligence du stress

**Par Jacques Fradin, Maarten Aalberse,  
Camille Lefranois, Lorand Gaspar, Frédéric  
Le Moullec : L'intelligence du stress**  
before purchasing it in order to gage whether  
or not it would be worth my time, and all  
praised L'intelligence du stress:

 Download

 Read Online

## Description :

Présentation de l'auteur Du stress la confiance en soi Si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée. En effet, des recherches scientifiques récentes nous montrent qu'il n'est autre qu'un signal d'alerte que nous adresse le préfrontal, sommet paradoxalement peu conscient de l'intelligence humaine. C'est donc en apprenant à identifier notre stress et à comprendre le sens profond de son message que nous parviendrons à dompter et à développer notre mode préfrontal (ouverture, souplesse, nuance, vision globale, relativité, créativité, rationalité, altruisme...). Avec des outils simples, des exercices et des exemples concrets, les auteurs nous fournissent les clés universelles pour changer d'état d'esprit et retrouver sérénité et confiance en soi. Revue de presse Du stress la confiance en soi Si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances

que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée. En effet, des recherches scientifiques récentes nous montrent qu'il n'est autre qu'un signal d'alerte que nous adresse le préfrontal, sommet paradoxalement peu conscient de l'intelligence humaine. C'est donc en apprenant à identifier notre stress et comprendre le sens profond de son message que nous parviendrons à le dompter et à développer notre mode préfrontal (ouverture, souplesse, nuance, vision globale, relativité, créativité, rationalité, altruisme...). Avec des outils simples, des exercices et des exemples concrets, les auteurs nous fournissent les clés universelles pour changer d'état d'esprit et retrouver sérénité et confiance en soi.

Présentation de l'auteur  
Du stress à la confiance en soi  
Si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée. En effet, des recherches scientifiques récentes nous montrent qu'il n'est autre qu'un signal d'alerte que nous adresse le préfrontal, sommet paradoxalement peu conscient de l'intelligence humaine. C'est donc en apprenant à identifier notre stress et comprendre le sens profond de son message que nous parviendrons à le dompter et à développer notre mode préfrontal (ouverture, souplesse, nuance, vision globale, relativité, créativité, rationalité, altruisme...). Avec des outils simples, des exercices et des exemples concrets, les auteurs nous fournissent les clés universelles pour changer d'état d'esprit et retrouver sérénité et confiance en soi.