

[Ebook pdf] File size: 17.Mb

# Passer l'action - Manuel l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais

Jacques HILLION • Dessins : Ifan ÉLIX

## Passer à l'action

Manuel à l'usage de ceux  
**qui ont des idées géniales**  
et ne les réalisent jamais



EYROLLES

 Download

 Read Online

*Par Jacques Hillion, Ifan Elix  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download  
PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #126283 dans eBooksPubli le: 2011-02-10Sorti le: 2011-02-10Format: Ebook Kindle

[Ebook pdf] Passer l'action - Manuel l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais

**Par Jacques Hillion, Ifan Elix : Passer l'action - Manuel l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Passer l'action - Manuel l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais:

### Description :

Présentation de l'auteur J'agis donc j'existe ! Concentriser vos projets, prendre des initiatives vous coûte. En général, vous remettez tout au lendemain. On vous reproche de vous laisser vivre. Vous vous sentez frustré de ne pouvoir faire tout ce que vous voudriez... Peut-être êtes-vous victime d'inertie ? Basé sur la somato-psychopédagogie, ce livre vous propose un plan d'action pour en venir bout. Avant tout, il vous invite à reconnaître votre inertie pour mieux l'apprivoiser : comment et quand s'exprime-t-elle ? Il vous donne ensuite des pistes pour agir sur les circonstances du quotidien : sommeil, alimentation et hygiène de vie. Enfin, il s'agira de changer votre rapport à l'action. En travaillant sur le mouvement, sa lenteur, son relâchement, en retrouvant une présence affective au déroulement de vos gestes, vous pourrez vous libérer de ces freins invisibles qui vous empêchent d'agir. Une série d'exercices vous apprendra à prouver vos actes pour regagner ainsi confiance en vous. Présentation de l'auteur J'agis donc j'existe ! Concentriser vos projets, prendre des initiatives

vous cote. En gnral, vous remettez tout au lendemain. On vous reproche de vous laisser vivre. Vous vous sentez frustr de ne pouvoir faire tout ce que vous voudriez... Peut-tre tes-vous victime d'inertie ? Bas sur la somato-psychopdagogie, ce livre vous propose un plan d'action pour en venir bout. Avant tout, il vous invite reconnatre votre inertie pour mieux l'appriivoiser : comment et quand s'exprime-t-elle ? Il vous donne ensuite des pistes pour agir sur les circonstances du quotidien : sommeil, alimentation et hygine de vie. Enfin, il s'agira de changer votre rapport l'action. En travaillant sur le mouvement, sa lenteur, son relchement, en retrouvant une prsence affte au droulement de vos gestes, vous pourrez vous librer de ces freins invisibles qui vous empchent d'agir. Une srie d'exercices vous apprendra prouver vos actes pour regagner ainsi confiance en vous. Biographie de l'auteur Jacques Hillion, kinsithrapeute et fasciathrapeute, s'est spcialis en somato-psychopdagogie. Il est aujourd'hui thrapeute et formateur l'cole suprieure de somato-psychopdagogie. Ifan Elix, l'illustrateur qui a sign les dessins de ce guide, est galement graphiste, photographe et plasticien.