

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Et si je te disais que tu es en train d'écrire le livre de ta propre vie ? Un chapitre par jour depuis ta naissance...

Que voudrais-tu ressentir en le relisant ? Quel héros voudrais-tu être ? Quelle histoire voudrais-tu raconter ?

En moyenne, nous écrivons chacun 30 000 chapitres au cours de notre existence. Et il ne tient qu'à nous d'en choisir le contenu !

Cet ouvrage, inspiré de coachings en développement personnel, t'aidera à mieux te connaître, à te focaliser sur ce qui compte vraiment pour toi et à passer à l'action.

Il t'invite à découvrir quelles sont tes valeurs et à renouer avec ton identité pour te créer une routine optimale, atteindre tes objectifs et t'épanouir.

Il est temps pour toi de t'offrir une vie qui en vaille la peine et dans laquelle tu te sentiras heureux.

Il est temps d'écrire le livre de ta vie. Le meilleur qui soit !

SOMMAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

Les règles du jeu (et de la vie)
Chaque vie est un livre

L'IDENTITÉ

Se connaître pour savoir où aller (et ne plus jamais se perdre)
À la découverte de sa mission de vie

LA ROUTINE

L'importance de la routine pour progresser
Les activités de régression, de maintien et de développement
Créer ta routine sur mesure
Ancrer sa routine pour ne pas lâcher
Challenge-toi pour te sortir du quotidien
Je crois en toi

Nouveauté !



Quentin TURQUET

est auteur et podcasteur.

Par le biais de coachings professionnels, il a appris à mieux se connaître pour développer son potentiel. Il souhaite aujourd'hui partager ses connaissances et ses expériences pour aider ses lecteurs à vivre une vie plus authentique.

ISBN : 979-10-397-0384-0

Parution : 9 mars 2023

Format du livre : 13.5 x 19 cm

Nombre de pages : 151

Prix TTC : 20 €

Plus d'informations,
résumé, sommaire complet
et un extrait gratuit sur :



Acheter en ligne, c'est simple !
En version papier ou en version eBook