



Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil

Lionel Journée

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil
Lionel Journée

 **Download** [Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrast...pdf](#)

 **Read Online** [Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procra...pdf](#)

Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil

Lionel Journée

Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil Lionel Journée

Téléchargez et lisez en ligne Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil Lionel Journée

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Avez-vous du mal à vous lever le matin ? Laissez-vous passer une sonnerie, puis une seconde, puis une troisième, pour finalement vous lever bien après l'heure désirée, encore fatigué, de mauvaise humeur, culpabilisant face à votre incapacité à sortir de votre lit ? Avez-vous l'impression de vous lever toujours trop tard, de devoir courir le matin pour vous préparer et ne pas être (trop !) en retard, ou bien de gâcher un temps précieux que vous pourriez utiliser à de meilleures fins ?

Si vous avez répondu oui à ces questions, alors vous êtes probablement un procrastinateur du réveil. Victime, plus que responsable, de ce comportement handicapant, vous remettez toujours à plus tard le moment du lever et vous perdez un temps fou, bloqué, malgré votre volonté, dans votre lit.

Ce petit guide, court et dense, vous permettra d'appréhender les causes et les conséquences de cette mauvaise habitude et vous propose plusieurs techniques qui ont fait leurs preuves et qui vous permettront de changer. Chaque matin, vous vous lèverez tôt, sans difficulté, avec devant vous une journée longue et riche à vivre.

Biographie de l'auteur :

Lionel Journée est un enseignant spécialisé qui travaille avec des adolescents et des jeunes adultes qui présentent des troubles du comportement. Présentation de l'éditeur

Avez-vous du mal à vous lever le matin ? Laissez-vous passer une sonnerie, puis une seconde, puis une troisième, pour finalement vous lever bien après l'heure désirée, encore fatigué, de mauvaise humeur, culpabilisant face à votre incapacité à sortir de votre lit ? Avez-vous l'impression de vous lever toujours trop tard, de devoir courir le matin pour vous préparer et ne pas être (trop !) en retard, ou bien de gâcher un temps précieux que vous pourriez utiliser à de meilleures fins ?

Si vous avez répondu oui à ces questions, alors vous êtes probablement un procrastinateur du réveil. Victime, plus que responsable, de ce comportement handicapant, vous remettez toujours à plus tard le moment du lever et vous perdez un temps fou, bloqué, malgré votre volonté, dans votre lit.

Ce petit guide, court et dense, vous permettra d'appréhender les causes et les conséquences de cette mauvaise habitude et vous propose plusieurs techniques qui ont fait leurs preuves et qui vous permettront de changer. Chaque matin, vous vous lèverez tôt, sans difficulté, avec devant vous une journée longue et riche à vivre.

Biographie de l'auteur :

Lionel Journée est un enseignant spécialisé qui travaille avec des adolescents et des jeunes adultes qui présentent des troubles du comportement.

Download and Read Online Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil
Lionel Journée #K605ZWN7RO1

Lire Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée pour ebook en ligne
Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée à lire en ligne.
Online Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée
ebook Téléchargement PDF
Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée Doc
Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée Mobipocket
Comment Se Lever Tôt Le Matin - Le guide anti-procrastination du réveil par Lionel Journée EPub

K605ZWN7RO1K605ZWN7RO1K605ZWN7RO1