



La Boîte à raler

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La Boîte à raler

Dana ZANIS

La Boîte à raler Dana ZANIS

NEUF JAMAIS OUVERT. ENVOI RAPIDE ET SOIGNE Avertissement par e-mail de l'envoi du colis.
Expédié depuis France

 [Télécharger La Boîte à raler ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Boîte à raler ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La Boîte à râler** Dana ZANIS

192 pages

Présentation de l'éditeur

La boîte à râler est un **jeu de développement personnel** qui va à l'encontre de la mode actuelle du " tout positif " (être dans la retenue, arrêter de râler, voir le bon côté des choses, etc.) L'idée ici est de permettre aux joueurs d'accepter leurs défauts, qu'ils s'expriment sur toutes ces petites (ou grandes) choses de la vie qui les embêtent et se libèrent des tensions accumulées en les extériorisant le temps d'une partie de jeu.

Avec la boîte à râler, on râle en toute impunité, mais toujours dans la bonne humeur et le partage !

5 onglets représentant 5 grands domaines de la vie dans lesquels nous sommes susceptibles de râler : Entre amis/ En famille / Au travail / En société /Envers soi-même

94 cartes de jeu réparties en 2 catégories de défis "**Action**" (mimes, chansons, devinettes, gages...) et "**Vérité**" (anecdotes amusantes, secrets inavoués).

1 livret de 96 pages "Le Carnet du parfait râleur" avec des listes à compléter (top livres/films/musiques/vidéos pour arrêter de râler ; astuces pour se défouler après une journée difficile ; coups de gueule du moment), des lettres d'insultes (à son voisin, à son banquier, à son ex), des tests et infos (pourquoi râler est bon pour la santé, quel râleur êtes ?) et des exercices pour apprendre à se détendre en cas de situations émotives extrêmes (méditation, relaxation, sophrologie).

Biographie de l'auteur

Coach en développement personnel depuis 1998, **Dana Zanis** n'aime rien tant qu'aider les autres à cultiver leur jardin intérieur, à l'aide des grands penseurs et des enseignements de la psychologie positive.

Download and Read Online La Boîte à râler Dana ZANIS #M0J1XEOZ8NB

Lire La Boîte à raler par Dana ZANIS pour ebook en ligneLa Boîte à raler par Dana ZANIS 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 La Boîte à raler par Dana ZANIS à lire en ligne.Online La Boîte à raler par Dana ZANIS ebook Téléchargement PDFLa Boîte à raler par Dana ZANIS DocLa Boîte à raler par Dana ZANIS MobipocketLa Boîte à raler par Dana ZANIS EPub

M0J1XEOZ8NBM0J1XEOZ8NBM0J1XEOZ8NB