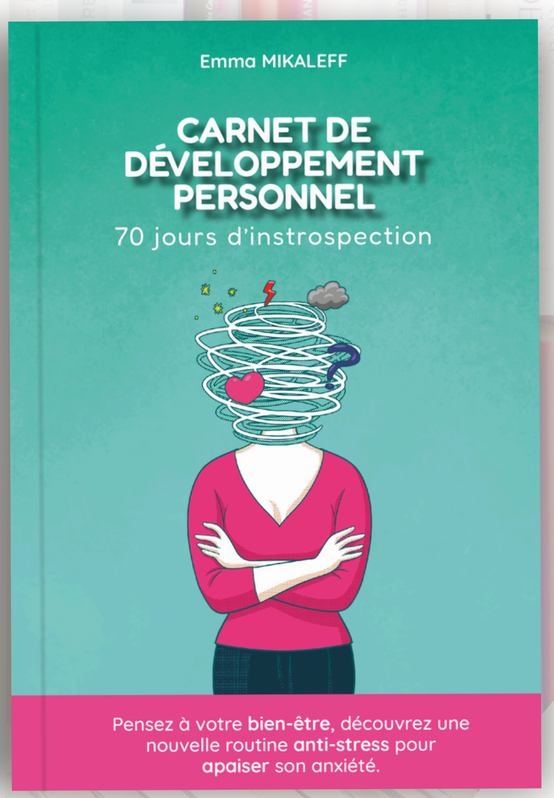
DÉES MAÂT

Janvier 2025

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LANCEMENT DU LIVRE
Carnet de développement personnel : 70 jours d'introspection par Emma Mikaleff



LANCEMENT DU LIVRE “CARNET DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : 70 JOURS D'INTROSPECTION”
PAR EMMA MIKALEFF : UN CAHIER ANTI-STRESS.

En Février 2025, les éditions **DÉES MAÂT,** vous présente **carnet de développement personnel : 70 jours d'introspection.**

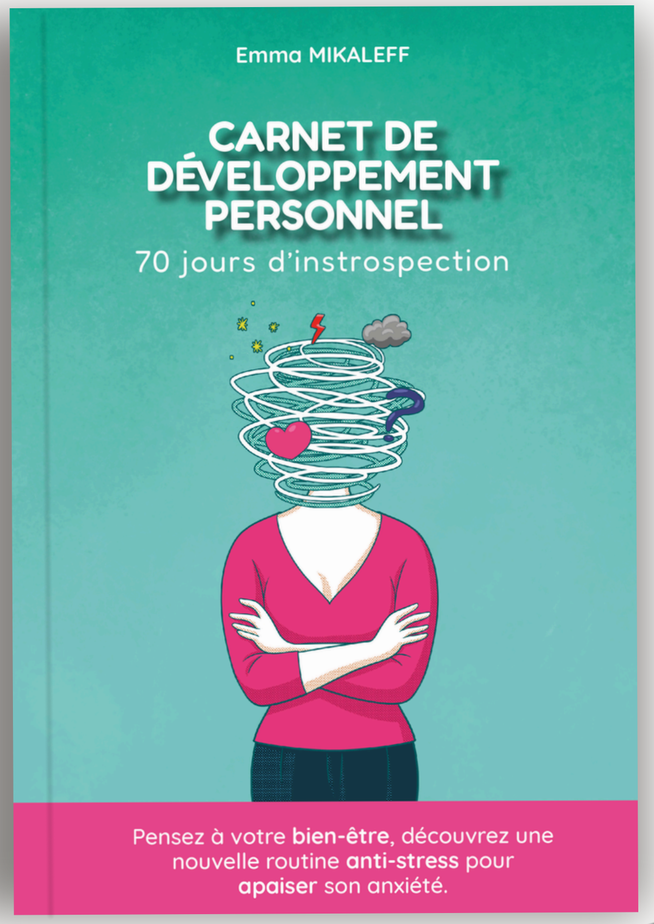
Pensez à votre bien-être, découvrez une nouvelle routine anti-stress par l’écriture.

Apaiser l’anxiété, réduire le stress, retrouver son équilibre…..
Ce cahier d’introspection vous accompagne tout au long de ces 70 jours pour réduire le stress et apaiser l’anxiété. En fixant des objectifs et en évaluant vos réussites, vous apprendrez à vous recentrer sur vous-même et à mieux comprendre vos émotions. Ce carnet est idéal pour ceux qui recherchent des outils de développement personnel accessibles et efficaces.
Chaque jour, vous aurez l’occasion d’identifier vos sources de tensions et d’adopter des stratégies simples pour les surmonter.

Imaginez pouvoir retrouver l’équilibre en seulement 10 semaines…
Ça suffi les pensée négatives, les ruminations, ce sentiment de peur de mal faire, d’isolement social, de ce manque de motivation accompagné par la fatigue, ou même a l’insomnie a force de trop penser….
Et si vous repreniez les rênes de votre vie avec notre carnet.
Conçu pour vous guider pas à pas, vers une vie plus sereine. Vous allez adopter une nouvelle routine « l’écriture thérapeutique »(de 2 à 3 minutes par jours), dans le but extérioriser votre stress, renforcer votre bien-être et vous recentrer sur ce qui compte vraiment.

Ce carnet vous aidera à :

- **Identifier et surmonter vos sources de stress :** Apprenez à prendre du recul et à mieux gérer vos émotions.
- **Booster la confiance en soi :** Chaque jour vous permet d’évaluer vos réussites et de vous fixer des objectifs inspirants.
- **Fixer des objectifs inspirants :** Lancez-vous de nouveaux défis motivants.

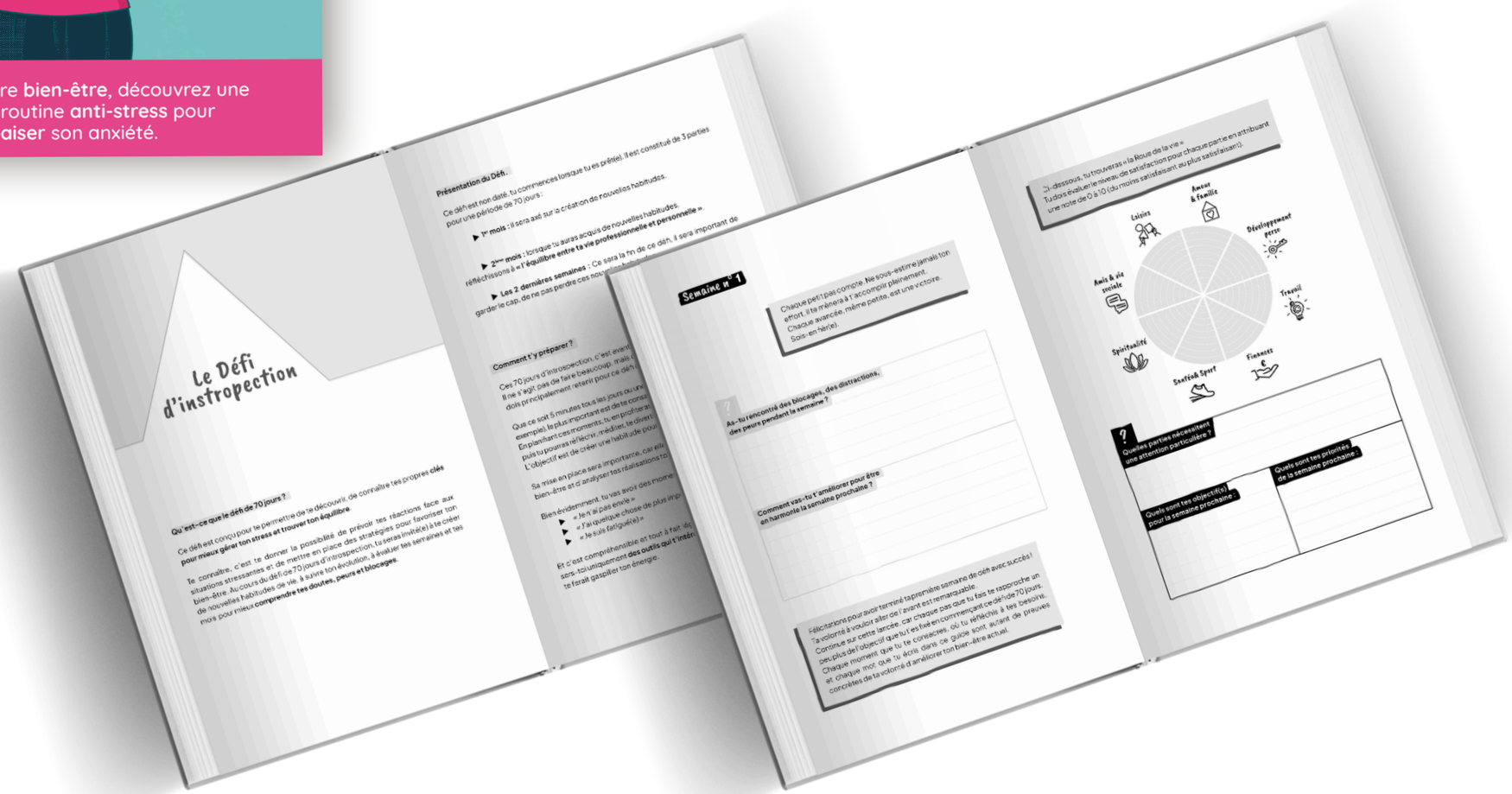


Thématiques abordées :

- Carnet / cahier d'écriture
- Développement personnel
- Introspection
- Anti-stress
- Instaurer une routine

Informations pratiques :

- Date de sortie : Février 2025
- Prix : 12,90€
- Formats : Papier
- Points de vente : AMAZON
- ISBN : 9782959292422



À propos des éditions DÉES MAÂT :

Les éditions DÉES MAÂT, spécialisées dans les ouvrages sur le bien-être et le développement personnel, sont fières de soutenir des auteurs qui apportent une vision holistique et contemporaine du bien-être.

DÉES MAÂT

POUR NOUS CONTACTER :

E-mail :
contact@deesmaat.com

N° téléphone :
07 50 42 61 13