



Livre

**Auteur(s)** : Clerc, Olivier (1961-...) (Auteur) ; Janssen, Thierry (1962-...) (Préfacier, postfacier...); Lulu in the sky (Illustrateur)

**Titre(s)** : J'arrête de... (me) juger ! [Texte imprimé] : 21 jours pour réapprendre à (s)'aimer / Olivier Clerc ; préface de Thierry Janssen ; dessins Lulu in the sky.

**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, 2014.

**Collection(s)** : (J'arrête de..., ISSN 2267-3431).

**Résumé** : O. Clerc propose un parcours en 21 jours pour se libérer de ses jugements et changer sa relation à soi-même. A partir d'une série d'exercices et d'expériences à réaliser, il incite chacun à dépasser les apparences et à relativiser. Electre 2016.

**Notes** : Index. Bibliogr. - La couverture porte en sous-titre : 21 jours pour changer. - Tout public.

**Sujet(s)** : Estime de soi Acceptation de soi Développement personnel

**Indice(s)** : 158



## Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
158 CLE	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		J'arrête de... (me) juger !		