



Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control

De Flammarion

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control De Flammarion

 [Download Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self ...pdf](#)

 [Read Online Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du se ...pdf](#)

Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control

De Flammarion

Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control De Flammarion

Téléchargez et lisez en ligne Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control De Flammarion

464 pages

Présentation de l'éditeur

Faire de l'exercice, dépasser l'échec scolaire, sortir des addictions, triompher de l'anxiété ou des crises de colère... Nous pouvons vaincre la plupart des problèmes sérieux auxquels nous sommes confrontés dans notre vie personnelle comme dans notre vie professionnelle grâce au self-control. La force de la volonté, étudiée depuis plusieurs années par les neurosciences et la psychologie comportementale, est un élément indispensable pour comprendre notre comportement. Faisant le point sur les recherches actuelles, les auteurs dévoilent tout de la nouvelle science du self-control : en identifiant les pièges qui affaiblissent la volonté, ils suggèrent des stratégies pour les éviter - le meilleur moyen, selon eux, d'améliorer sa vie. Biographie de l'auteur

Professeur de psychologie à l'université de Floride, Roy F. Baumeister est internationalement reconnu pour ses travaux sur la représentation de soi, l'autorégulation, la violence et la sexualité. Il a publié de nombreux ouvrages, dont S'aimer sans fuir (Le Jour, 1996). John Tierney est journaliste scientifique au New York Times.

Download and Read Online Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control De Flammarion #OT9FP0MU2NV

Lire Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion pour ebook en ligneLe pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion 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 Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion à lire en ligne.Online Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion ebook Téléchargement PDFLe pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion DocLe pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion MobipocketLe pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control par De Flammarion EPub

OT9FP0MU2NVOT9FP0MU2NVOT9FP0MU2NV