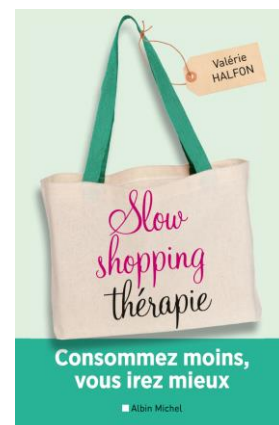


SERVICE
DE PRESSE
Éditions
Albin Michel



En librairie le 20 avril 2017



Slow shopping thérapie Consommez moins, vous irez mieux

Valérie Halfon

LE LIVRE

Notre argent : et si on y pensait pour ne plus avoir à y penser ?

Miroir de notre personnalité, notre manière de consommer est révélatrice de nos goûts, de nos envies, de nos objectifs mais aussi de nos blessures et de nos peurs. Y réfléchir nous offre un éclairage sur nous-même et peut constituer une véritable « thérapie ». Qu'on se rassure : pour Valérie Halfon, dépenser mieux ne signifie pas tant dépenser moins que dépenser en accord avec nos désirs profonds.

Découvrez tout ce
qu'on a à gagner
à mieux dépenser !

Cette coach en gestion de budget aborde les bénéfices (financiers, matériels mais aussi spirituels) d'une gestion éclairée du budget, les freins au changement (blocages internes, pressions externes), la prise de conscience de nos besoins réels et de nos dysfonctionnements, et nous donne les clés pour aller au bout de nos rêves et être pleinement nous-même. Pour elle, budget doit être synonyme de bonheur.

Plus qu'un manuel de gestion, sa méthode fait le lien entre notre argent et notre vie. Fourmillant d'exemples concrets tirés de son expérience de coach et de *how to*, son livre est une invitation à revoir notre façon de consommer pour gagner en liberté et vivre plus heureux.

Bonus :

QR code pour accéder en ligne à des tableaux de dépenses et de budget prêts à l'emploi.

L'AUTEUR

Valérie Halfon est conseillère en gestion de budget, avec une approche « développement personnel » : elle accompagne depuis plusieurs années des personnes désirant optimiser leurs finances personnelles, mais souhaitant aussi voir leur vie évoluer. Titulaire d'une maîtrise de gestion de l'université Paris-Dauphine, elle donne de nombreuses conférences en France et à l'étranger.

336 pages • format 14,5 x 22,5 cm • broché • env. 17 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr