

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Février 2022

| LE LIVRE

*Mélange de compassion, de gratitude et de gentillesse,
le self-love est le carburant qui permet à une personne d'atteindre son plein potentiel.
Créer du temps pour soi et faire de soi-même sa priorité permet de vivre pleinement !*

Nous vivons dans un monde où tout va toujours plus vite. Les femmes, en particulier, sont parfois soumises à une charge mentale forte. Il n'est pas toujours facile de prendre soin de soi et de s'écouter. Sur le chemin qui mène à l'épanouissement personnel, apprendre à s'aimer est une étape fondamentale.

Ce livre, à la fois livre de conseils et cahier d'exercices est un point de départ du voyage vers une meilleure estime d'elles-mêmes. Il a pour vocation d'aider les femmes à passer cette étape **en débloquent le pouvoir bouleversant de l'acceptation et de l'amour de soi.**

Grâce à des mantras, des affirmations, des questions et des exercices créatifs à appliquer au quotidien, la lectrice pourra faire un vrai travail d'introspection pour apprendre à s'accepter et se débarrasser des doutes.

Rempli de conseils réconfortants, cet ouvrage encourage les femmes à bâtir une meilleure relation avec elles-mêmes et de prendre conscience de ce qu'elles apportent au monde, tout en avançant à leur propre rythme.

| L'AUTEURE

Megan Logan est une thérapeute américaine qui a plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement thérapeutique au sein d'institutions variées (centre d'accueil pour femmes victimes de violences sexuelles et conjugales, cliniques spécialisées en troubles alimentaires, hospices...) et au sein de son cabinet. Elle est spécialisée en soin des traumatismes, abus, troubles alimentaires et deuils.

176 pages | format 185 x 235 cm | 14,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr



Self-Love
Cahier d'exercices pour enfin s'accepter !
Megan Logan