

Livre

**Auteur(s)** : Marquis, Serge (19...-...) (Auteur)

**Titre(s)** : On est foutu, on pense trop ! [Texte imprimé] : Comment se libérer de Pensouillard le hamster / Serge Marquis.

**Editeur(s)** : Points, 2021. ; Points, 2021.

**Résumé** : La méthode best-seller pour apprivoiser et calmer son mental. Médecin spécialiste en santé communautaire, S. Marquis utilise l'image du hamster qui court dans une roue pour évoquer les petits problèmes liés aux mouvements de l'ego qui génèrent stress et souffrance au quotidien. A travers le concept de décroissance personnelle, il fournit des conseils pour retrouver paix et sérénité.

**Sujet(s)** : Sérénité Réalisation de soi



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacemen t	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques- Mourichon	Adulte		Livre	158.1 MAR	Prêt normal	En rayon		