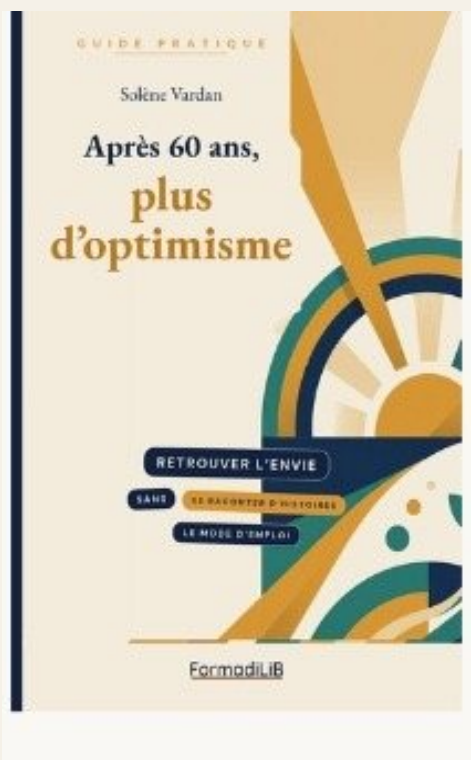




EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Après 60 ans, plus d'optimisme

Retrouver l'envie sans se raconter d'histoires : le mode d'emploi

AUTRICE Solène Vardan

COLLECTION Après 60 ans, plus de...

Guides pratiques pour jeunes seniors actifs

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Faire la différence entre optimisme lucide et pensée magique de développement personnel.
- Repérer les petits leviers du quotidien qui remettent en marche l'envie.
- Sortir des ruminations sur ce qu'on n'a pas fait, sans nier ce qui a été perdu.
- Choisir trois projets réalistes à horizon trois mois, plutôt qu'un grand rêve.
- S'entourer de personnes qui tirent vers le haut sans pousser à la performance.

POUR QUI

Pour les jeunes seniors qui ont traversé un passage à vide (retraite, deuil, séparation) et cherchent à retrouver de l'appétit pour la vie. Pour ceux qui refusent à la fois les injonctions au bonheur et le fatalisme ambiant. Pour les lecteurs allergiques aux méthodes miracles mais ouverts à des repères concrets. Un cadeau pour un proche qui traverse une période grise, ou pour soi-même quand la mécanique de l'envie s'est enrayée.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Après 60 ans, plus d'optimisme », Solène Vardan.

Toutes nos parutions dans La Lettre FormadiLib, le premier lundi de chaque mois.