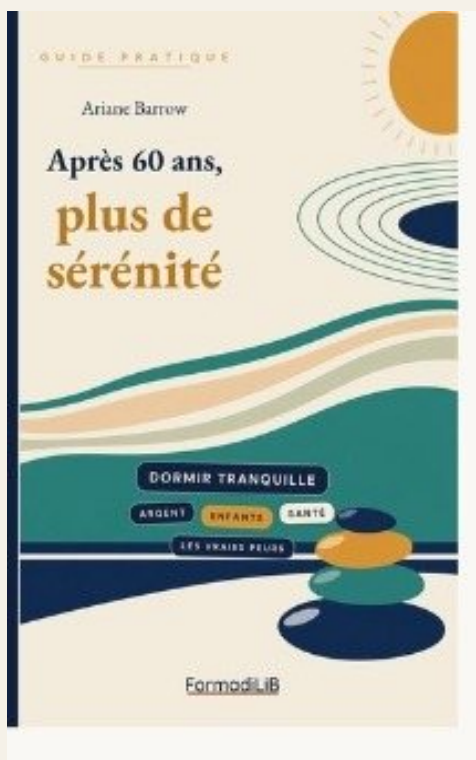




EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Après 60 ans, plus de sérénité

Dormir tranquille : argent, enfants, santé, les vraies peurs

AUTRICE Ariane Barrow

COLLECTION Après 60 ans, plus de...

Guides pratiques pour jeunes seniors actifs

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Faire l'inventaire concret de ce qui empêche vraiment de dormir, sans se raconter d'histoires.
- Trois peurs financières fréquentes et les repères pour y voir clair sans conseiller intéressé.
- S'occuper des enfants adultes sans porter leurs choix de vie à leur place.
- Anticiper les questions de santé sans basculer dans l'hypocondrie.
- Construire un plan simple à trois horizons : demain, un an, dix ans.

POUR QUI

Pour les jeunes seniors qui se réveillent la nuit avec la liste des sujets qui inquiètent. Pour ceux qui veulent traiter frontalement l'argent, les enfants et la santé, sans s'en remettre aux experts ni tout ruminer seuls. Pour les lecteurs qui préfèrent un guide sobre à un manuel de méditation. Un cadeau pour un proche anxieux à l'entrée de la retraite, ou pour soi-même quand les nuits deviennent difficiles.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Après 60 ans, plus de sérénité », Ariane Barrow.

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