



EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Après 60 ans, plus de temps à soi

Vivre ses passions, profiter enfin, sans culpabilité

AUTEUR Marin Simonetti
COLLECTION Après 60 ans, plus de...
Guides pratiques pour jeunes seniors actifs

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Dire non aux demandes des enfants, petits-enfants, associations, sans se justifier.
- Reprendre une passion mise de côté depuis vingt ou trente ans.
- Faire la paix avec le regard des autres sur votre temps libre.
- Distinguer l'égoïsme sain de l'égoïsme qui isole.
- Construire un emploi du temps qui vous appartient vraiment, semaine après semaine.

POUR QUI

Pour les jeunes seniors, surtout les femmes, qui ont passé leur vie à faire pour les autres et culpabilisent dès qu'ils s'écoutent. Pour ceux dont les enfants adultes et les petits-enfants prennent tout l'espace libéré. Pour les retraités qui redoutent d'être jugés paresseux ou égoïstes. Un cadeau pour un parent qui n'ose jamais dire non, ou pour soi-même quand le mot « profiter » sonne encore comme un gros mot.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Après 60 ans, plus de temps à soi », Marin Simonetti.

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