



EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

## Réussir sans se perdre

*La charge mentale au féminin*

AUTEUR Eleanor Sorel

COLLECTION Femmes au travail

*Guides pratiques pour la vie professionnelle des femmes*

### IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Comment reconnaître les signes de surcharge avant qu'il ne soit tard, semaine après semaine
- Une méthode pour alléger la charge mentale invisible : trier, déléguer, relâcher
- Un plan pour rééquilibrer vie pro et vie perso sur un trimestre, pas sur un rêve
- Un chapitre développement personnel appliqué aux femmes qui portent trop, depuis trop longtemps
- Comment prévenir le burn-out en repérant tes trois signaux d'alerte personnels

### POUR QUI

Pour toi si tu gères tout et t'oublies dans l'affaire, si « ça va » est devenu ta réponse automatique, si tu ne te souviens plus de la dernière fois que tu as posé ton cerveau une soirée entière. Un livre à offrir à une amie épuisée par la triple journée, à une collègue en surcharge mentale, ou à toute femme qui veut alléger sa charge cognitive quotidienne. Il fait partie de la collection « Femmes au travail », un parcours où chaque tome traite une situation précise. Tu peux enchaîner ensuite avec les tomes sur les limites, la gentille fille ou l'affirmation. Contre la charge mentale, la seule vraie réponse se trouve dans un rythme choisi. Ralentis un peu, dès maintenant. Tu iras plus loin, et debout.

### OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Réussir sans se perdre », Eleanor Sorel.

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