

LE GUIDE DE SUPER VIE

Laurent BINARD

100 routines pour réussir sa vie personnelle et professionnelle

"**Nous sommes ce que nous choisissons d'être**", affirme Laurent Binard et pour cela nous disposons d'un levier puissant : les routines.

Grâce à de petits changements quotidiens et à l'adoption progressive d'habitudes positives, nous pouvons réellement transformer et réorienter nos vies.

Entre développement personnel et professionnel, cet ouvrage conjugue des conseils et préceptes concrets pour s'épanouir et développer son plein potentiel,

en améliorant tant sa santé et son bien-être que sa réussite en entreprise.

Au fil des pages, le lecteur développera de nouvelles compétences de vie qui lui ouvriront d'autres horizons et le rendront à la fois plus déterminé et plus zen.

Des rituels matinaux à la prise de parole en public, du réveil musculaire à l'entrepreneuriat, une méthode concrète avec des techniques et des exercices illustrés pour améliorer santé, performance et bien-être. Laurent Binard a construit de cette manière son succès entrepreneurial et son équilibre personnel.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

En librairie le 13 octobre 2022

304 pages - 22 €

Routine #5 : Une séance d'étirement de 10 minutes chaque matin.

Routine #13 : Se lancer des défis et sortir de sa zone de confort.

Routine #14 : Associer une émotion positive à un geste précis.

Routine #45 : S'entourer uniquement de gens positifs.

Routine #52 : Reformuler clairement ses objectifs.

Routine #63 : Économiser, épargner et investir.

Exemples

À propos de l'auteur



Avec *Le Guide de super vie*, **Laurent Binard**, entrepreneur à succès et cofondateur de Teads, dévoile tout ce qu'il a pu assimiler durant plusieurs décennies pour enfin obtenir le meilleur de lui-même.

Parce que nous n'avons qu'une seule vie, il a choisi de rassembler en un seul ouvrage physique et mental, développement personnel et professionnel, bienveillance et performance.