



Guérir des maux de la vie

[Dr Marie-Claude Gavard](#)

Ce livre paru chez Alban Editions nous expose de façon claire et tonique, les causes des différents maux (manque de confiance en soi, jalousie, colère, dépression, etc.) qui entravent notre quotidien.

Des solutions sont offertes, accompagnées d'exercices simples et efficaces, à faire seul ou à plusieurs, pour les mettre aussitôt en application.

Ce livre nous éclaire sur nos comportements et ceux des autres, et nous aide à lever nos freins et à sortir de nos impasses.

Nous nous comprendrons mieux nous-mêmes et communiquerons de façon plus positive avec les autres.

Pour le commander voici quelques sites :

- <http://livre.fnac.com>
- <https://www.amazon.fr>