

Salon du livre électronique: livres en pdf

Des guides en pdf sur la vie de famille, le développement personnel, la santé et le bien être.

Le livre de 154 recettes méditerranéennes et exotiques pour diabétiques

publié le : 02-09-2014

La planification des repas est essentielle pour un régime diabétique avec succès. Cela vous empêche de prendre les aliments que vous ne devriez pas manger. Une fois par semaine, vous devriez vous asseoir et planifier ce que vous allez manger pour la semaine prochaine. Lorsque vous planifiez vos repas, n'oubliez pas d'inclure aussi toutes les collations. Si vous avez faim et vous savez votre prochain repas vous serez mieux préparé Lire la suite →

Comment assurer le développement émotionnel de votre enfant

publié le : 31-08-2014

Il est assez simple d'être mesure de subvenir aux besoins de base de l'enfant comme la nourriture, les vêtements, le logement et autres. Cependant, pour assurer son développement émotionnel il faut fournir un grand effort. Pour ce faire, voici quelques conseils : - Tout d'abord, il faut être conscient des capacités de chaque étape de la vie de l'enfant pour éviter les attentes inutiles. - Autoriser et encourager un enfant Lire la suite →

Renouveler votre motivation et retrouver votre joie de vivre

publié le : 21-08-2014

Parfois, vous vous trouvez dans une ornière où vous risquez l'ennui et le désintérêt. Il vous semble que vous perdez votre joie de vivre et vous êtes fatigués, irritables et peu motivés. Vous voulez vous cacher sous les couvertures plutôt que d'affronter la journée. Peut-être vous vous sentez submergé par le travail, ou tout simplement vous en avez marre de la routine de votre vie quotidienne. Vous n'êtes pas seul. Lire la suite →

Le processus de la définition de vos buts dans la vie

publié le : 20-08-2014

Lors du processus définition de vos buts dans la vie, vous passez par trois étapes: 1-Le pouvoir de choisir En fait, le plus grand pouvoir que nous avons est le pouvoir de choisir. Il est un fait réel, que si vous êtes dans le malheur, vous pouvez choisir d'être joyeux. Si vous avez tendance à être craintif, vous pouvez surmonter cette misère en choisissant d'avoir du courage. La tendance générale Lire la suite →

Que faire si votre enfant difficile vous stresse?

publié le : 19-08-2014

Rappelez-vous la première fois que vous avez vu votre premier-né? Vous auriez pu être étonné de voir ses yeux, ou hypnotisé par la perfection de ses mains. Vous pourriez avoir consciencieusement enregistré son premier sourire, ses premiers rires, ses premiers pas ou sa première danse. Il ou elle est devenue la personne la plus importante dans votre vie. Lorsque cette personne est venue dans votre monde, vous saviez que votre Lire la suite →