



s'affirmer même si on manque de confiance en soi

Yves-Alexandre THALMANN

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

s'affirmer même si on manque de confiance en soi Yves-Alexandre THALMANN

 [Telecharger s'affirmer même si on manque de confiance en soi ...pdf](#)

 [Lire en Ligne s'affirmer même si on manque de confiance en so ...pdf](#)

s'affirmer même si on manque de confiance en soi

Yves-Alexandre THALMANN

s'affirmer même si on manque de confiance en soi Yves-Alexandre THALMANN

Téléchargez et lisez en ligne *s'affirmer même si on manque de confiance en soi* Yves-Alexandre THALMANN

160 pages

Présentation de l'éditeur

Faire face à l'autre parfois nous terrifie. Demander au restaurateur de remporter une viande insuffisamment cuite à notre goût ? Impensable. Refuser l'invitation d'un ami ? Il nous en voudrait jusqu'à la fin des temps. Nous craignons de déplaire, d'être rejetés, alors nous nous laissons marcher sur les pieds. Dans une file d'attente, un impoli nous vole notre place et nous ne nous sentons pas suffisamment d'assurance pour la lui reprendre.

Pourtant, la confiance en soi n'est pas nécessaire pour s'affirmer. Pas besoin non plus d'une thérapie psychologique longue et fastidieuse : avec une série de 15 défis, Yves-Alexandre Thalmann nous coache, et pas à pas nous arme pour affronter ces craintes... qui n'existent que dans notre esprit.

Vous n'osez pas vous affirmer → Surmontez progressivement votre réserve en vous entraînant régulièrement grâce à 15 défis d'affirmation de soi.

Vous êtes persuadé de manquer de confiance en vous. → Découvrez que vous pouvez vous affirmer efficacement même si vous doutez de vous-même.

Vous craignez le regard des autres. -> Apprenez à vous affranchir de ce que pensent les autres à votre sujet.

Vous avez peur de ne plus être apprécié. -> Comprenez que vos craintes correspondent rarement à la réalité.

Vous n'arrivez pas à vous faire respecter -> Prenez le parti de vous respecter vous-même et ainsi de vous faire respecter par autrui.

Vous hésitez à faire valoir votre point de vue et vous sentez frustré -> Osez dire le fond de votre pensée, et chacun sen trouvera satisfait.

Vous ne savez pas comment vous y prendre pour obtenir ce que vous voulez -> Apprenez à formuler des demandes claires et précises.

Vous éprouvez des difficultés à dire non. -> Devenez maître dans l'art de refuser avec fermeté et conviction.

Vous culpabilisez d'avoir contrarié votre interlocuteur -> Réalisez que ce sentiment provient d'un excès de responsabilité et libérez-vous en.

Biographie de l'auteur

Yves-Alexandre Thalmann est psychologue clinicien et formateur dans le domaine des relations interpersonnelles et de l'affirmation de soi. Il aide régulièrement des personnes à vaincre leurs peurs et à s'affirmer. Il est l'auteur de plusieurs livres de développement personnel, notamment : *Au diable la culpabilité !* (Jouvence), *Le Décodeur de la manipulation* (First), *La Psychologie positive pour aller bien* (Odile Jacob).

Download and Read Online *s'affirmer même si on manque de confiance en soi* Yves-Alexandre THALMANN #C6D4HMGAJRO

Lire s'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN pour ebook en lignes'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres s'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN à lire en ligne.Online s'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN ebook Téléchargement PDFs'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN Docs'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN Mobipockets'affirmer même si on manque de confiance en soi par Yves-Alexandre THALMANN EPub

C6D4HMGAJROC6D4HMGAJROC6D4HMGAJRO