Oser ; thérapie de la confiance en soi PDF Frédéric Fanget



Ceci est juste un extrait du livre de Oser ; thérapie de la confiance en soi. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Frédéric Fanget ISBN-10: 9782738117274 Langue: Français Taille du fichier: 1068 KB

LA DESCRIPTION

Comment se sentir sûr de soi ? Que faire pour ne plus chercher sans cesse l'approbation des autres ? Comment prendre conscience de sa valeur ? Peut-on apprendre à être moins exigeant avec soi-même ? Comment se sentir capable de réussir ce qu'on entreprend ? Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité. Même quand on en souffre depuis l'enfance. Frédéric Fanget s'appuie sur ses années de pratique de la psychothérapie et propose une véritable thérapie de la confiance en soi, au travers de trois clés que chacun peut mettre en oeuvre, afin de mieux s'aimer, de se débarrasser de ses doutes et d'apprendre à mieux vivre avec les autres. « Un cheminement concret, pédagogique, accessible à tous. » Psychologies.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Comment oser ? Oser faire, oser être, tout simplement ? Tout cela dépend de la confiance que nous avons en nous-même. Avec elle, tout est possible. Sans ...

Oser - Thérapie de la confiance en soi, Livres pour les patients

1.10 9)"Oser : thérapie de la confiance en soi ... de Marie-France Muller, un livre qui, en 100 pages, traite de la réflexion et de la confiance en soi. 9 ...

OSER ; THÉRAPIE DE LA CONFIANCE EN SOI

Lire la suite...