

(Download) File size: 17.Mb

# s'affirmer mme si on manque de confiance en soi

YVES-ALEXANDRE THALMANN

## S'AFFIRMER

même si on  
manque de confiance en soi

*Par Yves-Alexandre THALMANN  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks |  
Download PDF*



Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #32433 dans eBooksPubli le: 2015-03-05Sorti le: 2015-03-05Format: Ebook Kindle

(Download) s'affirmer mme si on manque de confiance en soi

**Par Yves-Alexandre THALMANN :**  
**s'affirmer mme si on manque de confiance en soi** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised s'affirmer mme si on manque de confiance en soi:

Harmonie  SOLAR

Download

Read Online

### Description :

Prsentation de l'diteurIl faut avoir confiance en soi pour s'affirmer. Et si, au contraire, l'acte de s'affirmer donnait confiance en soi ? 15 d'fis d'affirmation de soi pour reprendre confiance, passer l'action et oser ce qu'on n'aurait jamais cru se permettre avant.Faire face l'autre parfois nous terrifie. Demander au restaurateur de remporter une viande insuffisamment cuite notre got ? Impensable. Refuser l'invitation d'un ami ? Il nous

en voudrait jusqu' la fin des temps. Nous craignons de dplaire, d'tre rejets, 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 ncessaire pour s'affirmer. Pas besoin non plus d'une thrapie psychologique longue et fastidieuse : avec une srie de 15 dfis, Yves-Alexandre Thalmann nous coache, et pas pas nous arme pour affronter ces craintes... qui n'existent que dans notre esprit. Vous n'osez pas vous affirmer : surmontez progressivement votre rserve en vous entrnant rgulirement grce 15 dfis d'affirmation de soi. Vous tes persuad de manquer de confiance en vous : dcouvrez que vous pouvez vous affirmer efficacement mme si vous doutez de vous-mme. Vous craignez le regard des autres : apprenez vous affranchir de ce que pensent les autres votre sujet. Vous avez peur de ne plus tre apprci : comprenez que vos craintes correspondent rarement la ralit. Vous n'arrivez pas vous faire respecter : prenez le parti de vous respecter vous-mme et ainsi de vous faire respecter par autrui. Vous hsitez faire valoir votre point de vue et vous sentez frustr : osez dire le fond de votre pense, et chacun s'en trouvera satisfait. Vous ne savez pas comment vous y prendre pour obtenir ce que vous voulez : apprenez formuler des demandes claires et prcises. Vous prouvez des difficults dire non : devenez matre dans l'art de refuser avec fermet et conviction. Vous culpabilisez d'avoir contrari votre interlocuteur : ralisez que ce sentiment provient d'un excs de responsabilit et librez-vous en. Prsentation de l'auteur Il faut avoir confiance en soi pour s'affirmer. Et si, au contraire, l'acte de s'affirmer donnait confiance en soi ? 15 dfis d'affirmation de soi pour reprendre confiance, passer l'action et oser ce qu'on n'aurait jamais cru se permettre avant. Faire face l'autre parfois nous terrifie. Demander au restaurateur de remporter une viande insuffisamment cuite notre got ? Impensable. Refuser l'invitation d'un ami ? Il nous en voudrait jusqu' la fin des temps. Nous craignons de dplaire, d'tre rejets, 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 ncessaire pour s'affirmer. Pas besoin non plus d'une thrapie psychologique longue et fastidieuse : avec une srie de 15 dfis, Yves-Alexandre Thalmann nous coache, et pas pas nous arme pour affronter ces craintes... qui n'existent que dans notre esprit. Vous n'osez pas vous affirmer : surmontez progressivement votre rserve en vous entrnant rgulirement grce 15 dfis d'affirmation de soi. Vous tes persuad de manquer de confiance en vous : dcouvrez que vous pouvez vous affirmer efficacement mme si vous doutez de vous-mme. Vous craignez le regard des autres : apprenez vous affranchir de ce que pensent les autres votre sujet. Vous avez peur de ne plus tre apprci : comprenez que vos craintes correspondent rarement la ralit. Vous n'arrivez pas vous faire respecter : prenez le parti de vous respecter vous-mme et ainsi de vous faire respecter par autrui. Vous hsitez faire valoir votre point de vue et vous sentez frustr : osez dire le fond de votre pense, et chacun s'en trouvera satisfait. Vous ne savez pas comment vous y prendre pour obtenir ce que vous voulez : apprenez formuler des demandes claires et prcises. Vous prouvez des difficults dire non : devenez matre dans l'art de refuser avec fermet et conviction. Vous culpabilisez d'avoir contrari votre interlocuteur : ralisez que ce sentiment provient d'un excs de responsabilit et librez-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 rgulirement des personnes vaincre leurs peurs et s'affirmer. Il est l'auteur de plusieurs livres de dveloppement personnel, notamment : Au diable la culpabilit ! (Jouvence), Le Dcodeur de la manipulation (First), La Psychologie positive pour aller bien (Odile Jacob).