

OSER: thrapie de la confiance en soi

FRÉDÉRIC FANGET

OSER THÉRAPIE DE LA CONFIANCE EN SOI



Download

Read Online

Par Frdric Fanget

*audiobook / *ebooks / Download PDF
/ ePub / DOC*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #4770 dans eBooksPubli le: 2003-11-07Sorti le: 2003-11-07Format: Ebook Kindle

[Mobile ebook] OSER: thrapie de la confiance en soi

Par Frdric Fanget : OSER: thrapie de la confiance en soi before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised OSER: thrapie de la confiance en soi:

Description :

Prsentation de l'diteurComment oser ? Oser faire, oser dire, oser tre, tout simplement ? Tout cela dpend de la confiance que nous avons en nous-mme. Avec elle, tout est possible. Sans elle, tout est souffrance et doute.Mais comment se sentir sr de soi ? Que faire pour ne plus chercher sans cesse l'approbation des autres ? Comment prendre conscience de sa valeur ? Peut-on apprendre tre moins exigeant avec soi-mme ? Comment se sentir capable de russir ce qu'on entreprend ?Le manque de confiance en soi nest pas une fatalit. Mme quand on en souffre depuis lenfance. Dans ce livre, Frdric Fanget sappuie sur ses annes de pratique de

la psychothérapie, auprès de personnes souffrant de manque de confiance en soi, et sur les travaux scientifiques existant dans ce domaine. Il vous propose une véritable thérapie de la confiance en soi, au travers de trois clés que chacun de vous peut mettre en œuvre, afin de mieux s'aimer, de se débarrasser de ses doutes grâce à l'action, et d'apprendre mieux vivre avec les autres. Frédéric Fanget est médecin psychiatre et psychothérapeute. Il est l'auteur de *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*, qui a connu un grand succès auprès du public. Présentation de l'auteur Comment oser ? Oser faire, oser dire, oser être, tout simplement ? Tout cela dépend de la confiance que nous avons en nous-même. Avec elle, tout est possible. Sans elle, tout est souffrance et doute. Mais 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 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. Dans ce livre, Frédéric Fanget s'appuie sur ses années de pratique de la psychothérapie, auprès de personnes souffrant de manque de confiance en soi, et sur les travaux scientifiques existant dans ce domaine. Il vous propose une véritable thérapie de la confiance en soi, au travers de trois clés que chacun de vous peut mettre en œuvre, afin de mieux s'aimer, de se débarrasser de ses doutes grâce à l'action, et d'apprendre mieux vivre avec les autres. Frédéric Fanget est médecin psychiatre et psychothérapeute. Il est l'auteur de *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*, qui a connu un grand succès auprès du public. Biographie de l'auteur Frédéric Fanget est médecin psychiatre et psychothérapeute. Il est l'auteur de *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*, qui a connu un grand succès auprès du public.