

50-exercices-d'estime-de-soi

Livre

Auteur(s) : Hawkes, Laurie (Auteur)

Titre(s) : 50 exercices d'estime de soi [Texte imprimé] / Laurie Hawkes.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, DL 2016 (01-Péronnas : Impr. Sepec).

Collection(s) : (50 exercices).

Résumé : Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent. Vous êtes plutôt du genre à prendre les compliments avec méfiance... Il vous en faut beaucoup pour être fier de vous. Vous "imposer" devant des inconnus vous demande un réel effort. Votre monde s'écroule à la moindre critique. En général, vous préférez qu'on choisisse pour vous. Vous vous sentez coupable pour un oui ou pour un non. Plutôt mourir que de demander de l'aide ! Les discussions superficielles vous barbent. Un jour sur deux, vous vous trouvez tout simplement moche. Les gens qui se font remarquer vous intimident terriblement. Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas. 2 à 5 réponses : la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. Elle vous permettra d'améliorer sensiblement votre rapport à vous-même et aux autres. 6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous ! Vous ne vous appréciez pas à votre juste valeur et cela vous joue des tours au quotidien. Ne perdez plus temps et faites consciencieusement les 50 exercices proposés ici...

Notes : Bibliogr. p. 139-140.

Sujet(s) : Estime de soi



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.1 HAW	Prêt normal	Sorti	13/03/2021	
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.1 HAW	Prêt normal	Sorti	31/05/2020	