ETRE ÉGOÏSTE, QUEL BONHEUR -L'ART DE POSER SES LIMITES



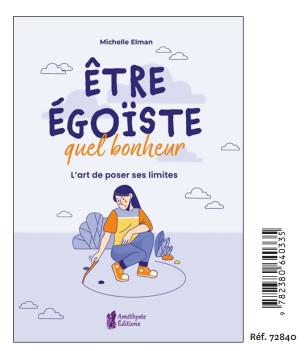
Michelle Elman

Qui a dit que l'égoïsme était un défaut ? Nos limites proviennent de notre histoire personnelle et nous devons apprendre à les respecter et à les faire respecter. Dire non, refuser une invitation, ne pas décrocher son téléphone... autant de situations qui peuvent nous mettre mal à l'aise.

Dans nos relations professionnelles, amoureuses, amicales ou familiales, Michelle Elman nous apprend à identifier et à poser nos limites, à gérer nos émotions et à les exprimer.

Dans un propos clair et libératoire, illustré d'exemples concrets, elle balaie les idées reçues sur le sujet et propose des exercices pour mettre en pratique ses enseignements.

Grâce à elle, élaborez des plans d'action adaptés à différentes situations et réapprenez à être égoïste, pour votre plus grand bonheur!



Précommande n°: L99168

10/07/2023

26 €

Livre Broché • 280 pages • 16 x 24 cm Illustrations N&B

Santé - Bien-être Développement perso - Réussite - 044

> Santé mentale Psychologie Auto-affirmation Michelle Elman

Coach de vie et influenceuse à plus de 500 000 abonnés aux États-Unis sur Instagram (@scarrednotscared), Michelle Elman dispose de la pratique nécessaire pour apprendre à ses lecteurs à faire respecter leurs limites et à être égoïste pour enfin s'aimer soi-même.

Un ouvrage concret et pratique basé sur l'expérience d'une autrice coach de vie avec des exemples et des exercices pour apprendre à poser ses limites dans ses relations avec les autres.

Table des matières

Chapitre 1: Poser ses limites: Introduction

Chapitre 2: Poser ses limites: les obstacles à surmonter -

Chapitre 3: Poser ses limites étape par étape

Chapitre 4: Poser ses limites dans différents types de relations et contextes

Chapitre 5: Poser ses limites: votre nouvelle vie

