

ÊTRE 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 libérateur, 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, élaborer des plans d'action adaptés à différentes situations et réapprenez à être égoïste, pour votre plus grand bonheur !



Réf. 72840

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