

Je n'ai plus peur du jugement des autres



| | |
|--------------------------|-------------------|
| Date de parution: | octobre 2014 |
| Editeur: | Odile Jacob |
| Nombre de pages: | 184 |
| ISBN: | 2738131158 |
| Catégorie: | Sciences humaines |
| Auteur: | Franck Lamagnère |
| Collection: | OJ.PSYCHOLOGIE |

[Je n'ai plus peur du jugement des autres.pdf](#)

[Je n'ai plus peur du jugement des autres.epub](#)

Ce livre s'adresse aux complexés, aux timides, aux trop polis, aux anxieux, à ceux qui se laissent marcher sur les pieds, à ceux qui se croient nuls, bref à tous ceux qui ne savent pas ou n'osent pas dire ce qu'ils pensent de peur d'être mal jugés. Être soi-même, juste soi-même, sans s'oublier ni, à l'inverse, écraser les autres, cela s'apprend, cela se travaille. Ce livre, qui est aussi un guide, vous propose des exercices adaptés pour y parvenir. Vous y apprendrez à rester vous-même, en toute circonstance, bien posé dans votre relation à l'autre, que vous ayez un service à demander ou une critique à formuler. Vous y découvrirez comment exprimer vos vrais sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs, sans peur de blesser et sans agressivité