Clouer le bec à son critique intérieur

Auteur(s) Aron, Elaine N. (Auteur) ;
Giboz, Pascaline (Collaborateur) ;
Plisson, Emmanuel (Traducteur)

Titre(s) Clouer le bec à son critique intérieur : petit manuel de promotion de soi / Elaine N. Aron, avec la collaboration de Pascaline Giboz ; traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson.

Editeur(s) Paris : Eyrolles , 2016.

Collection(s) (Comprendre et agir).

Résumé Pour retrouver l'estime de soi, la clé est un dosage d'amour et de pouvoir. Ce guide propose d'incorporer de l'amour dans des situations qui semblent requérir du pouvoir et vice versa. Cette stratégie permet de se libérer des sentiments de honte ou de tristesse, de dissoudre l'hostilité dans les relations et de réaliser son potentiel.

Notes Bibliogr.

Sujet(s) Estime de soi

Réalisation de soi

Relations humaines : Aspect psychologique

Exemplaires

Aperçu	Livre
Bib. d'origine	Saint Victor Malescours
Section	Adulte
Cote	158 ARO
Situation	en rayon
Date retour	