

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