



Livre

Auteur(s) : Cechman, Olivier (1968-...) (Auteur)

Titre(s) : Vaincre ses complexes [Texte imprimé] / Olivier Cechman.

Editeur(s) : Bernay : Editions Ideo, DL 2022. ; 58-Clamecy : Impr. Laballery.

Résumé : Votre nez ou votre accent ne vous revient pas ? Vos kilos en trop ou en moins vous contrarient ? Votre job vous fait rougir ? Nos complexes, qu'ils soient physiques, identitaires ou socioculturels, peuvent rapidement devenir des fardeaux paralysants qui nous meurtrissent et inhibent toute chance d'épanouissement. Dans ce livre, l'auteur nous montre qu'en réalité les complexes ne sont pas une fatalité. Il donne les clés pour se détacher des conventions et entreprendre le processus d'acceptation qui permet de vivre pleinement. Vous apprendrez ainsi à retrouver confiance en vous et gérer l'image que les autres peuvent avoir de vous. Un véritable programme de renaissance pour, enfin, se réapproprier sa vie, son identité et son bonheur.

Notes : Bibliogr., 2 p.

Sujet(s) : Complexes (psychologie) Affirmation de soi Perception de soi

Indice(s) : 155.2 ; 150



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6482160064	Livre	Adulte	D 155.2 CEC	Sorti	0