

MARIE HADDOU



*Apprendre à refuser
pour enfin s'affirmer*



Savoir dire non



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Savoir dire non

Marie Haddou

Savoir dire non Marie Haddou

 [Télécharger Savoir dire non ...pdf](#)

 [Lire en ligne Savoir dire non ...pdf](#)

221 pages

Amazon.fr

Qu'est-ce qu'on aimerait pouvoir dire non ! Au déjeuner dominical chez les beaux-parents, à quelqu'un qui s'invite, à un patron qui demande un travail à la dernière minute, à une vendeuse qui veut vous vendre un horrible pantalon. Seulement voilà, on dit oui. Si tel est votre cas, achetez d'urgence ce livre qui peut véritablement changer votre vie. L'auteur décortique de nombreuses situations à l'aide d'exemples authentiques et vous propose une transformation en deux étapes : d'abord comprendre, ensuite mettre en pratique. À travers de nombreux petits récits mettant en scène des difficultés à dire non, vous allez forcément retrouver votre propre situation. Commencez par rai-son-ner : de quoi avez-vous peur en disant "non" ? Ces peurs sont-elles fondées ? Évitez la fuite et le mensonge chronique. Affirmez-vous et faites valoir vos droits ! Apprenez à neutraliser un vendeur. Attention, il ne s'agit pas non plus de tomber dans le "non à tout", qui ne mène à rien et signe souvent un trouble psychiatrique. L'auteur, psychologue clinicienne, nous invite à faire face aux peurs qui nous piègent à notre insu. Elle propose diverses méthodes pour s'affirmer sans culpabilité dans les situations les plus difficiles. Vous avez entre les mains un mode d'emploi remarquable qu'il suffit de suivre à la lettre pour réapprendre à dire non et redevenir enfin vous-même. --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Chaque jour, nous manquons des occasions de dire non. Céder aux caprices de son enfant, accepter un déjeuner auquel on n'avait aucune envie de participer, acheter une robe qui ne va pas, se laisser envahir par son travail, sa famille, ses amis... La peur d'être rejeté, le désir de ne pas décevoir nous conduisent à cette autocensure qui entame notre énergie quotidienne. En s'appuyant sur des exemples précis, Marie Haddou lève le voile sur ces peurs qui nous piègent, et nous propose plusieurs méthodes pour changer et savoir enfin dire non en toute sérénité. Quatrième de couverture

La liste est longue des situations où nous manquons l'occasion de dire non. Accepter un déjeuner auquel on n'avait aucune envie d'assister, se laisser submerger de dossiers qui ont été imposés, acheter une robe qui ne va pas, prêter de l'argent quand on sait qu'on ne sera pas remboursé, se laisser envahir par ses amis alors qu'on avait prévu une soirée en amoureux... Cette forme d'autocensure très répandue grignote notre énergie et notre vie quotidienne. En s'appuyant sur des exemples authentiques, Marie Haddou met à jour ces peurs qui nous piègent, et propose plusieurs méthodes pour changer et savoir enfin dire non en toute sérénité. Un pas nécessaire à franchir pour être enfin soi-même, pour s'affirmer au lieu de subir.

Download and Read Online Savoir dire non Marie Haddou #IHUL0M36GK8

Lire Savoir dire non par Marie Haddou pour ebook en ligneSavoir dire non par Marie Haddou
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Savoir dire non par Marie Haddou à lire en ligne.Online Savoir dire non par Marie Haddou ebook
Téléchargement PDFSavoir dire non par Marie Haddou DocSavoir dire non par Marie Haddou
MobipocketSavoir dire non par Marie Haddou EPub
IHUL0M36GK8IHUL0M36GK8IHUL0M36GK8