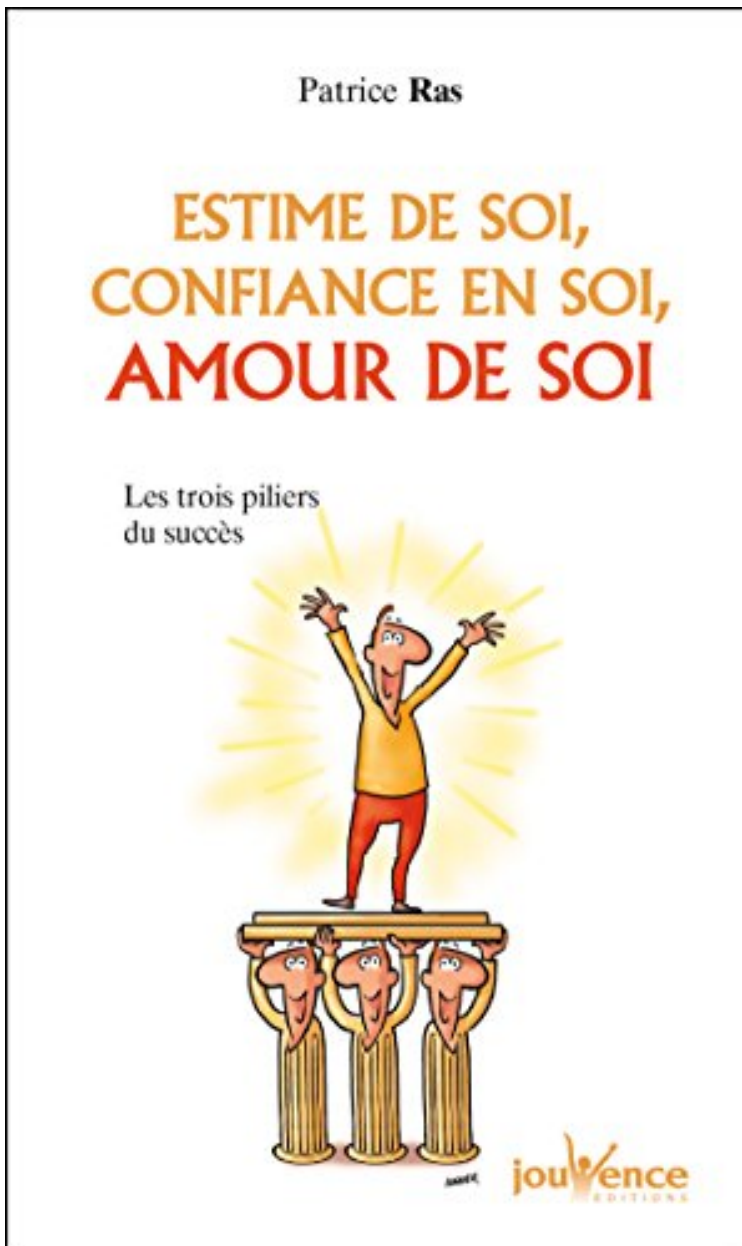


# Estime de soi, confiance en soi, amour de soi



*Par Patrice Ras*

*DOC | \*audiobook | ebooks | Download  
PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #44466 dans eBooksPubli le: 2013-09-04Sorti le: 2013-09-04Format: Ebook Kindle

[E-BOOK] Estime de soi, confiance en soi, amour de soi

**Par Patrice Ras : Estime de soi, confiance en soi, amour de soi** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Estime de soi, confiance en soi, amour de soi:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurLa construction de l'identit repose sur des bases qui se bonifient ou se dgradient au fil du temps : l'estime de soi, lamour de soi et la confiance en soi, chacune de ces notions tant bien distincte de lautre. Toutes les trois restent nanmoins complmentaires et essentielles pour se constituer une bonne image de soi et contrer ainsi la timidit.Deux parties composent cet ouvrage : la premiere vous permet de faire le diagnostic de limage que vous avez de vous, la seconde procure diffrents conseils et solutions en fonction de vos rsultats. Ainsi, grce ces nombreuses pistes, vous pourrez retrouver la vraie valeur de vous-mme, vous

rconcilier avec votre image pour arriver vivre dans l'amour plutôt que dans la peur ! Sachez mesurer votre juste valeur pour vous valoriser ! Patrice Ras exerce en libéral depuis 1995 en tant que conférencier et formateur en développement personnel, coach, thérapeute et conseil en gestion de carrière. Il est notamment l'auteur de Aujourd'hui, j'arrête de tout remettre demain, Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité et du Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques parus aux éditions Jouvence. Extrait Introduction J'ai longtemps été timide, d'une timidité maladive qui a failli me coter la vie. Évidemment, j'avais une très mauvaise image de moi : une piètre estime de moi, très peu d'amour pour moi et quasiment aucune confiance en moi... Comment ai-je pu vivre, ou plutôt survivre dans cet état ? C'est un mystère. En tous cas, c'était l'enfer... Enfant, j'allais me cacher sous la table, lorsque des parents débarquaient la maison. À l'école, c'était encore pire : ma timidité m'empêchait de lire un texte tout haut, de faire un exposé ou même de prendre la parole devant mes camarades (sauf pour faire le clown). Aujourd'hui, je suis formateur, conférencier, professeur, c'est-à-dire orateur. Je suis à l'aise à la radio, sur un plateau télé ou devant 1000 personnes... Trouvez l'erreur ! Comment est-ce possible ? Comment ai-je pu passer d'un extrême à l'autre ? Comment peut-on s'affranchir de la timidité ? C'est ce que vous allez découvrir en lisant ce livre. La bonne nouvelle, c'est que la timidité n'est pas une fatalité, au contraire : si 90 % des Français affirment avoir été timides dans leur enfance, la proportion s'inverse quasiment chez les adultes (15% seulement). De là à voir un passage (obligé ?) dans la construction de l'identité, il n'y a qu'un pas... De quoi se compose-t-elle ? Quelles sont les dimensions de l'identité qui se renforcent ou se dégradent ? Ce sont l'estime de soi, l'amour de soi et la confiance en soi. Ces trois composantes sont vraiment distinctes, bien que la plupart des gens les confondent... En fait, il s'agit toujours de la relation soi-même sur trois plans différents et complémentaires. La timidité est-elle une maladie ? Au sens strictement médical, la réponse est non. Au sens psychiatrique du terme, la réponse est... peut-être, partir d'un certain seuil, difficile à valuer. Si c'est une maladie, quelle est la fonction psychologique atteinte ? Il s'agit sans nul doute de l'identité, de l'image de soi. La timidité est un déséquilibre de l'identité, un excès de réserve, de prudence, de doute, de remise en question, d'autocritique et d'humilité. Pour continuer la métaphore médicale, ce livre est constitué de deux parties complémentaires : la première vous permet de faire vous-même le diagnostic de votre image. La seconde vous propose différents traitements, selon le résultat de votre diagnostic et... vos priorités. En réalité, la timidité est bien plus complexe qu'elle ne paraît. C'est pourquoi nous aborderons ici le cas de l'excès inverse (l'arrogance), mais aussi la situation où vous souhaitez aider un timide à sortir... Peut-on et faut-il l'aider ? Comment ? Présentation de l'auteur La construction de l'identité repose sur des bases qui se renforcent ou se dégradent au fil du temps : l'estime de soi, l'amour de soi et la confiance en soi, chacune de ces notions tant bien distincte de l'autre. Toutes les trois restent néanmoins complémentaires et essentielles pour se constituer une bonne image de soi et contrer ainsi la timidité. Deux parties composent cet ouvrage : la première vous permet de faire le diagnostic de l'image que vous avez de vous, la seconde procure différents conseils et solutions en fonction de vos résultats. Ainsi, grâce à ces nombreuses pistes, vous pourrez retrouver la vraie valeur de vous-même, vous réconcilier avec votre image pour arriver à vivre dans l'amour plutôt que dans la peur ! Sachez mesurer votre juste valeur pour vous valoriser ! Patrice Ras exerce en libéral depuis 1995 en tant que conférencier et formateur en développement personnel, coach, thérapeute et conseil en gestion de carrière. Il est notamment l'auteur de Aujourd'hui, j'arrête de tout remettre demain, Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité et du Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques parus aux éditions Jouvence.