



## **Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès

*Patrice Ras*

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès Patrice Ras

 [Télécharger](#) Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Le ...pdf

 [Lire en ligne](#) Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : ...pdf

## **Téléchargez et lisez en ligne Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès**

**Patrice Ras**

---

95 pages

Extrait

Introduction

J'ai longtemps été timide, d'une timidité «maladive» qui a failli me coûter 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 à la maison. A 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 y 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 bonifient 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 à 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, à partir d'un certain seuil, difficile à évaluer. 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 opposée où vous souhaitez aider un timide à en sortir...

Peut-on et faut-il l'aider ? Comment ? Présentation de l'éditeur

La construction de l'identité repose sur des bases qui se bonifient ou se dégradent au fil du temps : l'estime de soi, l'amour de soi et la confiance en soi, chacune de ces notions étant 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 épanouir !

L'auteur

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 à demain. Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité et du Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques parus aux Éditions Jouvence. Biographie de l'auteur

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 à demain, Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité et du Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques parus aux Éditions Jouvence.

Download and Read Online Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès Patrice Ras #8D16TLOYB02

Lire Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras pour ebook en ligne  
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras  
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  
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras à lire en ligne.  
Online Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras ebook  
Téléchargement PDF  
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras Doc  
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras Mobipocket  
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi : Les trois piliers du succès par Patrice Ras EPub  
**8D16TLOYB028D16TLOYB028D16TLOYB02**