

Livre

Auteur(s) : Filliozat, Isabelle (Auteur)

Titre(s) : Fais-toi confiance :...ou comment être à l'aise en toutes circonstances / Isabelle Filliozat.

Editeur(s) : Paris : Hachette livre-Marabout, 2013.

Autres : 1 vol.(219p.)

Résumé : De nombreux témoignages et des exercices ciblés pour être bien avec soi-même et avec les autres au quotidien. Qui n'a jamais prononcé ces mots : "je manque de confiance en moi" ? Incapacité de choisir, de s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres. Ce livre vous permettra d'avoir confiance en vos compétences.



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158 FIL	Prêt normal	Sorti	Trémuson