



Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi

Christophe André

[Download now](#)

[Read Online](#) 

Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi

Christophe André

Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi Christophe André

Cet ouvrage, tourné vers la pratique quotidienne de l'estime de soi, dévoile aussi les directions nouvelles vers lesquelles il faut tendre pour mieux vivre.

Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi Details

Date : Published 2006 by O. Jacob

ISBN : 9782738116994

Author : Christophe André

Format : Mass Market Paperback 470 pages

Genre : Nonfiction, Psychology, Self Help, Personal Development

 [Download Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'esti ...pdf](#)

 [Read Online Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'es ...pdf](#)

Download and Read Free Online Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi Christophe André

From Reader Review Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi for online ebook

Nora says

En av de absolut bästa böckerna jag har läst!

Eliane says

C'est un livre formidable, je découvre Christophe André et on sent qu'il est une bonne personne, il écrit de manière simple sans donner de leçon et ça fait beaucoup de bien. Ce livre a vraiment le pouvoir d'aider à se sentir joyeux, plein de vie, confiant en s'acceptant telle qu'on est, en vivant le moment présent intensément sans compétition avec les autres, sans complexe.

J'aime aussi les belles citations : "lorsque nous changeons, le monde qui nous entoure change avec nous car nous ne le regardons pas de la même façon"

Lucie Tobin says

5/5

Un livre complet, bienveillant, sans moralisation, qui permet de se comprendre, de comprendre les autres et donne des clefs pour aller mieux, vivre en paix avec soi-même. Que demander de plus ?

Ma chronique : <https://t.co/zO1Q7a9sg4>

Ilona says

Gera knyga, k? dar ?ia be pridursi. Gal kiek per daug paryškini?, lyg abejojant, ar skaitytojas pats susiras svarbiausias mintis. Svarbu, kad skaitytojas, užuot kent?j?s ir kitus kankin?s, susirast? pa?i? knyg?.

Saoirse says

A part certains points où je ne suis pas tout à fait d'accord avec l'auteur, j'ai vraiment adoré ce livre qui regorge de bons conseils. Facile à lire. A garder tout près...

Morgane Moncomble says

C'était génial. Très instructif.

Aurélie Knit & Read says

J'ai découvert Christophe André lors d'une conférence où il partageait la scène avec son ami Matthieu Ricard. Ayant particulièrement apprécié son côté posé, son discours limpide et généreux, j'ai dévoré ce livre qui m'a fait un bien fou et tombait au bon moment.

Mihaela Buga says

Livre très bien écrit et facile à lire ... petit rappel des " bases " de comment ça marche l'être humain :)

Justine says

J'ai appris beaucoup de choses, en général, et sur moi-même. Pas de moralisation, pas de culpabilisation, simplement des explications et de l'aide. A mettre entre toutes les mains !

Marie-Audrey says

Une mine d'informations qui appelle à la réflexion et à la remise en question. Une écriture agréable et des références très intéressantes.
À mettre en toutes les mains !

Jean-sylvain Brochu says

Christophe André décortique dans ses moindres détails les rouages de l'estime de soi et nous montre, par l'entremise de son travail de thérapeute ainsi que sur sa connaissance pointue et sensible de ce sujet, des façons d'être plus heureux et libres en dépit de nos imperfections.

Barbara Ab says

Non capisco perchè in Italia bei libri scritti da terapisti vengano proposti con una grafica cretina e spesso titoletti altrettanto cretini - la mia edizione è con un anatroccolo che si specchia -. Questo è un bel libro scritto da un terapeuta molto serio sul concetto di stima di sè. Christophe porta come esempi molti casi seguiti da lui e la sua esperienza personale. Una lettura veramente molto piacevole e piena di spunti.

Maxime says

Great book that puts you in a positive place. I'd recommend it. Some good advices.

Dumitru Moraru says

Best book about self-esteem!

Juliette says

the best one !
