

Christophe André

S'ESTIMER ET S'OUBLIER



Date : 10/01/2024

Pages : 400

Format cm : 15 x 22

Prix : 22.9

EAN : 9782415007508

S'estimer et s'oublier

Auteur: Christophe André

Éditeur : Odile Jacob

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Psychologie/psychanalyse

Mots-Clés : Estime de soi

Christophe André propose une définition totalement renouvelée de l'estime de soi.

Christophe André est psychiatre, ancien praticien à l'hôpital Sainte-Anne à Paris et auteur de plusieurs grands best-sellers internationaux en psychologie. André montre ici comment l'estime de soi doit devenir une sorte de respiration de l'esprit, spontanée, naturelle et vivifiante. "Une chose qui est là pour vous aider à vivre mais sur laquelle vous n'avez pas besoin de vous concentrer. Quelque chose sur lequel on revient simplement de temps en temps, avant de revenir à quelque chose de plus intéressant que soi : le monde, les autres, la vie."

Droits vendus: chinois simplifié