

1. Record Nr.	UNINA9910159472303321
Autore	Coué Emile
Titolo	La méthode coué, autosuggestion consciente // Emile Coué
Pubbl/distr/stampa	Copenhagen K., : SAGA Egmont, 2016
ISBN	2-8211-0541-X
Edizione	[Unabridged.]
Descrizione fisica	1 online resource (2 audio files) : digital
Classificazione	SEL017000
Altri autori (Persone)	RobinAnne-Sophie
Soggetti	Nonfiction Self-Improvement
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Audiolibro
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Unabridged.
Sommario/riassunto	"Je n'y arriverai jamais", "Je suis trop fatigué", "Ce n'est pas pour moi"... Personne ne peut contester que ces exemples sont des prophéties autoréalisatrices, et qu'elles entraînent échecs et ennuis, parce qu'on ne cesse de se les répéter. Ne tient-il donc pas qu'à vous de faire tout le contraire, et de vous débarrasser une fois pour toutes de l'auto-sabotage ? Le psychologue Emile Coué fut le tout premier à constater les vertus de l'autosuggestion consciente et à développer une méthode pour influencer favorablement notre inconscient par la suggestion. Sa méthode est aujourd'hui à la racine de la sophrologie et des courants de pensée positive. Voici comment se construire autrement pour retrouver confiance en soi et développer la meilleure des vertus, la maîtrise de soi-même.