

1. Record Nr.	UNINA9910163040703321
Autore	Brené Brown Brené
Titolo	La Grâce de L'imperfection
Pubbl/distr/stampa	Québec : , : Beliveau Editeur, , 2017 ©2017
ISBN	9782890926196 2890926192
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (157 pages)
Soggetti	Self-acceptance Vulnerability (Personality trait)
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	PAGE LÉGALE -- TABLE DES MATIÈRES -- REMERCIEMENTS -- PRÉFACE -- INTRODUCTION - Vivre sans réserve -- LE COURAGE, LA COMPASSION ET LA CONNEXION - Les grâces de l'imperfection -- EXPLORER LE POUVOIR DE L'AMOUR, DE L'APPARTENANCE ET DU SENTIMENT D'ÊTRE À LA HAUTEUR -- CE QUI OBSTRE LA ROUTE -- BALISE NUMÉRO 1: CULTIVER L'AUTHENTICITÉ - Lâcher prise sur ce que les autres pensent -- BALISE NUMÉRO 2: CULTIVER LA COMPASSION ENVERS SOI - Lâcher prise sur le perfectionnisme -- BALISE NUMÉRO 3: CULTIVER UN ESPRIT RÉSILIENT - Lâcher prise sur l'engourdissement et l'impuissance -- BALISE NUMÉRO 4: CULTIVER LA RECONNAISSANCE ET LA JOIE - Lâcher prise sur le manque et la peur du noir -- BALISE NUMÉRO 5: CULTIVER L'INTUITION ET S'EN REMETTRE À LA FOI - Lâcher prise sur le besoin de certitude -- BALISE NUMÉRO 6: CULTIVER LA CRÉATIVITÉ - Lâcher prise sur les comparaisons -- BALISE NUMÉRO 7: CULTIVER LE JEU ET LE REPOS - Lâcher prise sur l'épuisement comme symbole de réussite et sur la productivité comme valeur de soi -- BALISE NUMÉRO 8: CULTIVER LE CALME ET L'IMMOBILITÉ - Lâcher prise sur l'angoisse comme mode de vie -- BALISE NUMÉRO 9: CULTIVER UN TRAVAIL PORTEUR DE SENS - Lâcher prise sur le doute de soi et les «devrais» -- BALISE NUMÉRO 10: CULTIVER LE RIRE, LA CHANSON ET LA DANSE - Lâcher prise sur le «contrôle» -- EN GUISE DE CONCLUSION --

À PROPOS DU PROCESSUS DE RECHERCHE - Pour les casse-cou et autres accros à la méthodologie -- À PROPOS DE L'AUTEURE -- QUATRIÈME DE COUVERTURE

Sommario/riassunto

Brené Brown's book, originally titled 'The Gifts of Imperfection', explores the themes of authenticity, courage, and self-compassion. It encourages readers to embrace their true selves and let go of societal expectations and perfectionism. Through extensive research and personal anecdotes, Brown delves into the power of vulnerability and the importance of cultivating resilience, creativity, and meaningful connections. The book is intended for anyone seeking personal growth and a more wholehearted life, providing practical insights into overcoming fear and shame. The author's goal is to inspire readers to live fully and love with their whole hearts.