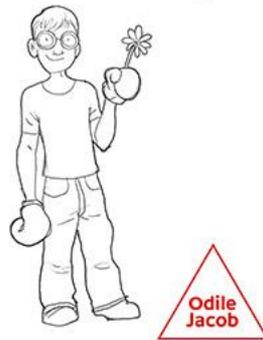


François
Lelord

Soyez gentil mais pas trop



Soyez gentil, mais pas trop de François Delord

Date de parution : 2 octobre 2024

« N'avez-vous jamais regretté d'avoir trop vite fait confiance ? de vous être montré trop modeste alors que d'autres se mettent sans cesse en avant ? d'avoir été trop spontané ?

Vous êtes-vous perdu en chemin à force d'être toujours attentif aux autres ?

J'ai voulu écrire ce livre pour aider chacun et chacune d'entre vous qui, face à l'adversité du monde, êtes parfois trop gentils, trop généreux, trop conciliants.

Soyez gentil, mais pas trop. » F. L.

Pour bien vous préparer à surmonter les obstacles de la vie, François Lelord vous donne ses meilleurs conseils et recommandations.

François Lelord est psychiatre et psychothérapeute. Ses ouvrages ont contribué à faire connaître l'approche cognitivo-comportementale. Les aventures de son personnage Hector ont été publiées dans trente-cinq pays. Il a écrit avec Christophe André Les Nouvelles Personnalités difficiles.

© https://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/developpement-personnel/soyez-gentil-mais-pas-trop_9782415009694.php