

Mieux S'aimer Pour Aimer Mieux PDF

Guy Corneau

GUY
CORNEAU

avec Marie Lise Labonté, Danielle Proulx,
Camille Bardery, Victoire Theismann
& Thomas d'Ansembourg

Mieux s'aimer
pour aimer mieux



Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

À propos du livre

Pour aimer sincèrement et vivre une relation de couple en pleine harmonie.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey





Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



Mieux S'aimer Pour Aimer Mieux Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Qui devrait lire ce livre **Mieux S'aimer Pour Aimer Mieux**

Le livre "Mieux s'aimer pour aimer mieux" de Guy Corneau s'adresse à un large public en quête de croissance personnelle et de mieux-être relationnel. Il est particulièrement recommandé pour ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension de l'amour et des relations, qu'il s'agisse de couples désireux de renforcer leur complicité, de personnes en phase de reconstruction après une rupture, ou encore de ceux qui aspirent à cultiver une meilleure estime de soi. Les thérapeutes et les professionnels du bien-être y trouveront également des outils précieux pour accompagner leurs clients dans leur cheminement. En somme, toute personne ouverte à l'introspection et au développement de soi pourra tirer profit des réflexions éclairantes de Corneau.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Principales idées de Mieux S'aimer Pour Aimer Mieux en format de tableau

Titre	Mieux s'aimer pour aimer mieux
Auteur	Guy Corneau
Thème principal	L'amour de soi et ses impacts sur les relations amoureuses
Structure du livre	Le livre est divisé en plusieurs chapitres abordant des thèmes clés liés à l'amour de soi, la communication, et le développement personnel.
Concepts clés	<ol style="list-style-type: none">1. L'importance de l'amour de soi : Apprendre à s'accepter et à s'aimer pour mieux aimer les autres.2. La communication authentique : Établir un dialogue sain et honnête dans les relations.3. Les blessures émotionnelles : Identifier et travailler sur les traumatismes passés qui affectent les relations présentes.4. L'évolution personnelle : Chercher à grandir et s'améliorer pour avoir des relations plus épanouissantes.
Public cible	Personnes cherchant à améliorer leurs relations amoureuses et leur estime de soi.
Conclusion	Le livre propose des outils et réflexions pour intégrer l'amour de soi dans les relations, afin de vivre des liens plus sains et enrichissants.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Mieux S'aimer Pour Aimer Mieux Liste des chapitres résumés

1. Introduction à l'amour de soi et ses enjeux psychologiques
2. Les mécanismes de la dépendance affective à éviter
3. La construction de l'estime de soi à travers l'amour
4. Pratiquer l'auto-compassion pour mieux aimer les autres
5. Les biais émotionnels qui sabotent nos relations
6. Outils pour construire des relations saines et épanouissantes
7. Conclusion : Un amour authentique comme fondement des liens

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

1. Introduction à l'amour de soi et ses enjeux psychologiques

L'amour de soi est un concept fondamental qui revêt une importance cruciale dans notre développement personnel et affectif. Dans ses écrits, Guy Corneau souligne que l'amour de soi ne se limite pas à un sentiment éphémère ou à une simple affirmation de soi. C'est un processus complexe qui implique une compréhension profonde de nos besoins, de nos émotions et de notre identité, tout en reconnaissant notre valeur intrinsèque.

Les enjeux psychologiques qui entourent l'amour de soi sont multiples. En premier lieu, il existe un lien indissociable entre l'amour de soi et notre capacité à établir des relations saines avec autrui. Souvent, les individus qui manquent d'amour propre peuvent développer des mécanismes de dépendance affective, cherchant une validation extérieure pour combler un vide intérieur. Cette quête de reconnaissance peut entraîner des relations toxiques, où l'un ou l'autre partenaire se sent constamment insatisfait et en quête de soutien émotionnel.

En outre, l'amour de soi est intimement lié à notre capacité à faire face à l'adversité et à gérer le stress. Lorsque nous cultivons une acceptation authentique de nous-mêmes, nous développons une résilience qui nous permet de surmonter les défis de la vie avec plus de sérénité. Cela nous pousse également à prendre soin de notre bien-être mental et physique,

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

favorisant ainsi des choix de vie plus sains.

En explorant la dynamique de notre relation avec nous-mêmes, il devient essentiel de déconstruire les schémas négatifs souvent ancrés en nous depuis l'enfance. Nos expériences passées et les messages que nous avons reçus peuvent influencer de manière significative notre confiance en nous.

Reconnaître ces influences est la première étape pour apprendre à s'accepter et à s'aimer.

Ce processus exige également que nous nous confrontions à nos propres jugements internes et que nous apprenions à être plus bienveillants envers nous-mêmes. Une fois cette base établie, nous découvrons que l'amour de soi n'est pas un acte égoïste, mais plutôt un fondement sur lequel nous pouvons bâtir des relations nourrissantes et authentiques avec les autres.

Ainsi, engager un dialogue intérieur positif et embrasser notre authenticité est une invitation à se libérer des pressions externes et à adopter une approche plus douce envers soi-même. Cela constitue l'illustration même d'un cheminement vers une vie plus épanouissante, où l'amour de soi devient une pierre angulaire pour aimer mieux et créer des liens plus authentiques.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

2. Les mécanismes de la dépendance affective à éviter

La dépendance affective est un fléau souvent méconnu, mais qui affecte un grand nombre de personnes dans leurs relations affectives. Elle se manifeste par une nécessité compulsive de rechercher l'approbation, l'affection ou la présence d'autrui pour se sentir complet ou heureux. Cette dépendance peut engendrer de nombreuses souffrances et déstabiliser la dynamique d'une relation, rendant difficile l'instauration d'un amour sain et mature.

Un des mécanismes de la dépendance affective à éviter est la recherche constante de validation extérieure. Les individus dépendants affectivement ont souvent du mal à s'affirmer sans le soutien des autres. Ils cultivent une peur intense de la solitude et d'un rejet qui les pousse à s'accrocher à des relations même toxiques. Cette fixation sur l'approbation des autres empêche de construire une confiance en soi solide et autonome, et crée un cycle vicieux où l'estime de soi est uniquement corrélée à la perception qu'ont les autres d'eux.

Un autre mécanisme à surveiller est la fusion avec l'autre, où l'individu a du mal à distinguer ses propres besoins et désirs de ceux de son partenaire. Cela peut conduire à une perte d'identité personnelle, à des sacrifices constants de soi-même, et à la mise en place d'une dynamique d'emprise mutuelle, où les deux partenaires trouvent leur équilibre au détriment de leur épanouissement



individuel. Reconnaître cette perte d'identité est essentiel pour amorcer un processus de dissociation saine et retrouver sa propre voix.

Par ailleurs, l'idéalisation de l'autre est un comportement à éviter. En plaçant un partenaire sur un piédestal, on le dote de qualités irréelles qui le rendent inaccessible. Cette illusion engendre désillusion et frustration, surtout lorsque cette image idéalisée n'est pas en adéquation avec la réalité. Les attentes irréalistes peuvent créer des chocs émotionnels destructeurs, nuisant ainsi à la relation et instaurant un climat de mécontentement permanent.

Enfin, la peur de l'abandon est souvent à la racine de la dépendance affective. Les personnes blessées par des expériences de rejet antérieures développent une anxiété malade à l'idée de perdre un être cher. Cette angoisse peut les pousser à adopter des comportements manipulateurs ou à se soumettre excessivement aux attentes de l'autre, en espérant ainsi sécuriser la relation. Toutefois, ces comportements, loin d'être des solutions, renforcent la dépendance et empêchent l'établissement de liens authentiques et équilibrés.

Dans la quête d'un amour authentique et épanouissant, il est crucial d'identifier et de désamorcer ces mécanismes de dépendance affective. La prise de conscience de l'impact de la dépendance sur ses relations et sur soi-même est le premier pas vers la guérison et la transformation vers un

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

amour où chacun est libre, respecté et capable de s'épanouir
indépendamment de l'autre.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

3. La construction de l'estime de soi à travers l'amour

La construction de l'estime de soi est un élément essentiel dans la quête d'une vie amoureuse épanouie. Dans le cadre des réflexions de Guy Corneau, il apparaît clairement que l'estime de soi n'est pas simplement un attribut personnel, mais également un processus dynamique influencé par nos relations et nos interactions affectives.

Pour commencer, il est important de comprendre que l'estime de soi se développe au fil des expériences vécues et des relations établies. L'amour, qu'il soit familial, amical ou romantique, joue un rôle primordial dans cette construction. En effet, être aimé et se sentir accepté tel que l'on est contribue à renforcer notre image de nous-mêmes. L'amour nous permet d'accepter nos défauts tout en célébrant nos qualités. Par exemple, lorsqu'un partenaire nous valorise pour notre créativité ou notre sens de l'humour, cela nous donne une occasion de nous voir à travers son regard positif, renforçant ainsi notre propre estime.

A contrario, un manque d'amour ou des relations dysfonctionnelles, où la critique et le mépris priment sur le soutien et la compréhension, peuvent saper notre confiance en nous. Cette dynamique peut entraîner des sentiments de honte ou d'insuffisance. C'est pourquoi il est crucial d'identifier et d'apprécier les relations saines qui nourrissent notre estime de



soi plutôt que celles qui la diminuent.

La construction de l'estime de soi est également intimement liée à la capacité d'accorder de l'amour aux autres. Aimer autrui de manière désintéressée et bienveillante, sans attentes démesurées, permet de renvoyer une image positive de soi en tant que donneur d'amour. Cette capacité à donner est aussi révélatrice de notre propre estime. En étant conscient de notre valeur intérieure, nous sommes en mesure d'établir des liens authentiques qui reflètent respect et affection mutuels.

Par ailleurs, il est essentiel de prendre conscience que cette construction ne se fait pas sans effort. Elle nécessite une introspection, un travail sur soi et souvent, une remise en question des croyances limitantes que nous avons héritées de nos expériences passées, en particulier dans nos premières relations affectives. En cultivant une image de soi positive et en reconnaissant nos réussites, même les plus petites, nous faisons un pas décisif vers l'établissement d'une estime de soi solide.

En somme, la construction de l'estime de soi à travers l'amour est un processus cyclique : l'amour que nous recevons nourrit notre estime de soi, et celle-ci, à son tour, nous rend capables d'aimer davantage. Il est crucial de se rappeler que cet amour authentique pour soi et pour les autres sera toujours à la base des relations saines et épanouissantes que nous désirons

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

construire.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

4. Pratiquer l'auto-compassion pour mieux aimer les autres

Pratiquer l'auto-compassion est un aspect fondamental pour développer des relations harmonieuses et enrichissantes avec autrui. L'auto-compassion se définit comme la capacité à se traiter avec la même bienveillance et compréhension que l'on offrirait à un ami cher en difficulté. Dans un monde où la critique et la comparaison sont monnaie courante, apprendre à se traiter avec douceur est essentiel à la fois pour soi-même et pour nos interactions avec les autres.

L'amour de soi ne doit pas être perçu comme un égoïsme ou une forme de narcissisme. Au contraire, lorsque nous nourrissons une relation saine avec nous-mêmes, nous sommes mieux préparés à établir des relations authentiques et équilibrées avec les autres. En pratiquant l'auto-compassion, nous renonçons aux jugements sévères que nous pouvons porter sur nous-mêmes, ce qui nous permet d'être plus ouverts et tolérants envers les faiblesses humaines, y compris les nôtres. Cette ouverture est cruciale pour interagir avec empathie et accueillant les imperfections des autres.

La première étape pour cultiver l'auto-compassion consiste à reconnaître notre propre souffrance sans la minimiser. Admettre nos erreurs et nos blessures, aussi pénibles soient-elles, est un acte de courage. Plutôt que de se livrer à la honte ou à la culpabilité, l'auto-compassion nous encourage à

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

adopter une posture d'accueil envers notre douleur. Ce faisant, nous désamorçons le mécanisme de défense qui souvent nous pousse à nous isoler ou à juger les autres de manière sévère.

Ensuite, il est important de cultiver le dialogue intérieur bienveillant. Ce dialogue est l'outil qui nous permettra de remplacer les critiques internes négatives par des affirmations positives et réconfortantes. Par exemple, au lieu de se dire : « Je ne mérite pas d'être aimé », il est plus bénéfique de reformuler cette pensée en affirmant : « Je suis digne d'amour et je peux apprendre de mes erreurs. » Ce changement dans la narration personnelle crée un terrain fertile pour l'acceptation de soi, ce qui, en retour, améliore notre capacité à aimer autrui sans conditions.

L'auto-compassion contribue également à développer une plus grande résilience émotionnelle. En apprenant à gérer nos émotions avec douceur, nous devenons moins réactifs face aux difficultés interpersonnelles. Cela nous permet d'apporter plus d'écoute et de soutien à nos proches, sans être absorbés par nos propres insécurités. Cette dynamique se traduit par une plus grande ouverture dans les relations, où chaque individu se sent accepté et compris.

Enfin, la pratique régulière de l'auto-compassion favorise une vision positive des autres et de nos interactions. En prenant soin de notre propre

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

bien-être émotionnel, nous sommes naturellement enclins à vouloir voir le meilleur chez les autres, cherchant à construire des ponts plutôt qu'à ériger des murs. Cela enrichit nos relations et crée un cercle vertueux où l'amour et la compassion circulent librement.

Ainsi, pratiquer l'auto-compassion est inextricablement lié à la capacité d'aimer véritablement les autres. En nous engageant dans ce processus, non seulement nous favorisons notre épanouissement personnel, mais nous devenons aussi des partenaires, amis et membres de la famille plus attentifs et bienveillants. En fin de compte, l'exploration de notre propre humanité nous offre les clés pour embrasser celle des autres.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5. Les biais émotionnels qui sabotent nos relations

Dans notre recherche de l'amour et des relations épanouissantes, il est crucial de comprendre les biais émotionnels qui peuvent saboter nos efforts et obscurcir la clarté de nos interactions. Ces biais, souvent inconscients, influencent nos perceptions et nos réactions et peuvent nous enfermer dans des schémas de pensée négatifs, altérant ainsi notre capacité à créer des connexions authentiques avec les autres.

Tout d'abord, le biais de négativité illustre bien l'un de ces obstacles : nous avons tendance à donner plus de poids aux expériences négatives qu'aux positives. Par exemple, dans une dispute, nous pourrions nous concentrer uniquement sur les mots blessants échangés, oubliant les souvenirs agréables ou les moments de complicité qui ont jalonné notre relation. Ce biais peut entraîner un cercle vicieux de ressentiment et de colère, nous distanciant de notre partenaire et nous amenant à douter de sa valeur ou de notre compatibilité.

Ensuite, le biais de confirmation joue également un rôle dévastateur. Nous avons souvent tendance à rechercher des informations qui confirment nos croyances préexistantes. Si nous croyons que notre partenaire est égoïste, nous interpréterons ses actions et ses décisions sous un angle négatif, en négligeant les signes révélateurs de sa bienveillance ou de son altruisme. Ce



phénomène nous canalyse dans une vision restrictive qui nous empêche de voir les choses de manière plus objective et équilibrée, renforçant des interprétations erronées des comportements des autres.

Un autre biais majeur est la projection, qui nous pousse à attribuer nos propres émotions ou motivations à autrui. Par exemple, si nous vivons de l'insécurité ou un manque de confiance en nous, nous pourrions penser que notre partenaire ressent exactement la même chose et en déduire qu'il ou elle est méfiant(e), distant(e) ou désintéressé(e). Ce mécanisme non seulement crée des malentendus, mais peut aussi induire des comportements défensifs qui nuisent à la relation.

Enfin, le passé émotionnel joue un rôle prépondérant dans la formation de biais émotionnels. Nos expériences antérieures — notamment celles liées à l'attachement, à la perte ou au rejet — laissent une empreinte durable sur notre manière d'aborder les relations. Ceux qui ont vécu des traumatismes relationnels peuvent, par exemple, éprouver des difficultés à faire confiance ou à s'engager, par peur de revivre les mêmes douleurs. Ces peurs non résolues peuvent fausser notre jugement et nous conduire à interpréter les comportements d'autrui de manière erronée.

En somme, les biais émotionnels constituent des filtres à travers lesquels nous percevons et vivons nos relations. Pour aimer mieux et être mieux

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

aimé, il est essentiel d'acquérir une conscience de ces mécanismes et de faire preuve d'un discernement qui nous permettra de décoder plus efficacement nos échanges. En reconnaissant ces influences au sein de nos interactions, nous pouvons œuvrer pour un ancrage plus profond dans la réalité émotionnelle de l'autre, favorisant ainsi des liens plus authentiques et enrichissants.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

6. Outils pour construire des relations saines et épanouissantes

Pour établir et entretenir des relations saines et épanouissantes, il est crucial de se doter d'outils pratiques qui favorisent une communication authentique et une compréhension mutuelle. Voici quelques stratégies essentielles à mettre en place :

1. ****Communication claire et ouverte**** : L'un des piliers fondamentaux de toute relation est la communication. Exprimer ses pensées et émotions de manière honnête permet de prévenir les malentendus. Encouragez le dialogue en utilisant des phrases « Je » pour partager vos sentiments sans accuser l'autre, comme dans « Je me sens blessé quand... ».
2. ****Écoute active**** : Écouter véritablement l'autre prend du temps et nécessite une attention sincère. Cela signifie non seulement entendre ce que l'autre dit, mais aussi faire preuve d'empathie. Répétez ce que vous avez compris et posez des questions pour approfondir la discussion. Cela démontre que vous valorisez réellement les sentiments et les opinions de l'autre.
3. ****Établissement de limites saines**** : Il est crucial de définir clairement ce qui est acceptable et inacceptable pour vous dans une relation. Apprenez à dire non sans culpabilité et à respecter vos propres besoins tout en étant



attentif à ceux de l'autre. Ces limites permettent d'éviter les ressentiments et de préserver votre bien-être personnel.

4. ****Confiance et transparence**** : La confiance est la clé d'une relation solide. Soyez transparent sur vos intentions, vos attentes et vos préoccupations. Cela crée un climat de sécurité où chacun se sent libre d'être soi-même sans craindre le jugement de l'autre.

5. ****Travail sur soi**** : Pour pouvoir aimer sainement les autres, il est fondamental d'investir dans votre propre développement personnel. Engagez-vous dans des activités qui renforcent votre estime de soi et votre confiance. Cela peut inclure la thérapie, des ateliers de développement personnel ou même simplement pratiquer la pleine conscience.

6. ****Pratique de l'auto-compassion**** : Soyez doux et indulgent envers vous-même. Cela vous aidera également à être plus compréhensif envers les imperfections des autres. Lorsque vous attendez moins de perfection de vous-même, vous êtes plus apte à accueillir les failles des autres avec bienveillance.

7. ****Résolution constructive des conflits**** : Les désaccords sont inévitables, mais la façon dont vous les gérez peut renforcer ou affaiblir vos liens. Pratiquez des techniques de résolution de conflits qui privilégient la



coopération plutôt que l'affrontement. Cherchez des solutions gagnant-gagnant où chacun se sent respecté et entendu.

8. ****Célébration des réussites communes**** : Prenez le temps de célébrer les succès et les étapes importantes de votre relation. Qu'il s'agisse d'une petite victoire quotidienne ou d'un grand accomplissement, cela renforce les liens affectifs et rappelle à chacun l'importance de l'autre dans sa vie.

En intégrant ces outils dans votre quotidien relationnel, vous posez des fondations solides pour des connexions authentiques et enrichissantes.

L'amour est un voyage continu d'apprentissage et de croissance, tant pour soi-même que pour les autres.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

7. Conclusion : Un amour authentique comme fondement des liens

En conclusion, la quête d'un amour authentique constitue le socle essentiel sur lequel reposent des liens profondément satisfaisants et épanouissants. Tout au long de notre exploration des thèmes abordés dans "Mieux s'aimer pour aimer mieux", il est devenu évident que la qualité de nos relations avec autrui est étroitement liée à notre relation avec nous-mêmes. Un amour authentique ne se limite pas à un simple sentiment ; il est le résultat d'une profonde compréhension et acceptation de soi, ainsi que d'une capacité à offrir cette même compréhension et acceptation aux autres.

Quand nous parlons d'amour authentique, nous faisons référence à un amour qui ne cherche pas à contrôler ni à posséder, mais qui vise à célébrer la liberté et l'individualité de chacun. Cela implique de sortir des schémas de dépendance affective, où l'on peut être tenté de chercher l'approbation et la validation à travers les autres, au détriment de notre propre bien-être. En apprenant à nourrir notre estime de soi, nous posons les bases d'une relation équilibrée et harmonieuse. Nous commençons à voir les autres non comme des prolongements de nos propres besoins, mais comme des partenaires égaux sur le chemin de la vie.

Pour cultiver un amour authentique, la pratique de l'auto-compassion s'impose. Cela signifie reconnaître nos propres faiblesses sans jugement et

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

avoir la douceur de nous traiter avec bienveillance. Cette attitude se répercute inévitablement sur nos interactions avec autrui, créant un environnement propice à des relations saines. En apprenant à être gentils envers nous-mêmes, nous développons également la capacité d'accueillir les imperfections des autres, favorisant ainsi un climat de confiance et de compréhension.

Les biais émotionnels, souvent hérités d'expériences passées ou d'influences sociétales, peuvent saper nos efforts vers un amour authentique. Il est crucial d'identifier et de déconstruire ces biais pour ne pas saboter nos relations. En s'équipant d'outils adaptés pour établir des connexions solides, comme la communication ouverte, la vulnérabilité, et le respect mutuel, nous sommes capables de bâtir des relations où l'amour peut véritablement s'épanouir.

Ainsi, proposer un amour authentique comme fondement des liens, c'est inviter chacun à une introspection profonde. C'est un appel à se libérer des entraves qui nous empêchent d'aimer pleinement. C'est la promesse que, lorsqu'on s'aime véritablement soi-même, on crée les conditions idéales pour partager son amour de manière saine et inconditionnelle.

En définitive, notre capacité à aimer les autres est intimement liée à la manière dont nous nous aimons. Un amour véritable, nourri de respect, d'acceptation et de compassion pour soi et pour autrui, sera toujours le

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

fondement sur lequel des relations enrichissantes peuvent fleurir. En embrassant cette vision, nous avançons non seulement vers une meilleure version de nous-mêmes, mais nous offrons aussi aux autres la chance de s'épanouir à nos côtés.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5 citations clés de Mieux S'aimer Pour Aimer Mieux

1. "L'amour véritable commence quand on s'accepte soi-même, sans condition."
2. "Pour aimer les autres, il faut d'abord apprendre à s'aimer soi-même."
3. "Nos blessures intérieures sont souvent les barrières qui nous empêchent d'aimer pleinement."
4. "La capacité d'aimer dépend de notre liberté intérieure et de notre histoire personnelle."
5. "Aimer, c'est un acte de courage, un choix conscient envers l'autre et envers soi-même."

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour télécharger



Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

Citations

1000+Sujets 50+Thèmes

Il est plus facile de résister au début qu'à la fin.
- Influence et manipulation

Carte Mentale

Saisir l'essentiel

Aphorismes sur la sagesse dans la vie

Key Insight 1

- Se connaître soi-même

- Comprendre la nature humaine
- Notre vie est déterminée par le tempérament
- Le développement personnel exige la solitude et l'isolement.

Key Insight 2

- Avoir une bonne compréhension de la relation sujet-objet

Les thèmes qui vous plaisent

Quels sont vos objectifs de lecture ?
Choisissez 1-3 buts

- Être un meilleur parent
- Être une personne efficace
- Améliorer ses aptitudes sociales
- Améliorer les compétences de gestion
- Ouverture d'esprit
- Gagner plus d'argent
- Être en bonne santé
- Être heureux
- S'inspirer par le biais de biographies