

## OSER ÊTRE SOI

*Se libérer de la dépendance affective  
(livre outil)*

**Eva Arkady**  
Jouence, 2003

Pour tous ceux qui souhaitent être plus indépendants sans compter sur l'autre, sans se sentir honteux de dire non, en osant s'aimer et être respectueux envers soi-même.

- \* Comprenez pourquoi vous réagissez de certaine façon
- \* Trouvez quels sont vos modèles comportementaux et libérez-vous-en
- \* Quelles réactions automatiques (dont vous n'êtes pas forcément conscient) sont les vôtres au quotidien concernant vos points faibles et sensibles ?

Avec l'aide des exercices présentés vous pouvez reconnaître quels modèles de fonctionnement vous appartiennent et lesquels vous ont été transmis au fil des années par votre famille et votre entourage.

Décidez de prendre activement votre vie en vos mains !

