

LA SOLUTION A L'ANGOISSE SOCIALE

de Beau Norton



conscient des difficultés

???



pensées



faible confiance en soi

1. restructurer vos pensées



5-10 min



I gratefully dedicate

this solution Edition 1/2017

2. modéliser ceux qui ont réussi



3. autosuggestion



95% pensées
inconscientes



a. penser au présent



b. utiliser des détails

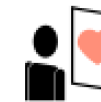


c. impliquer le corps

4. techniques de visualisation



30 min



5. libérer la tension



6. éviter les pièges

