

AVIS

Stop ! À la soumission, je m'affirme et je dis NON !



Le 24 avril 2020 => **Petit livre au gros contenu**

Livre facile à lire et à suivre. Il permet de se situer assez rapidement et facilement sur le travail que l'on doit accomplir pour apprendre à s'affirmer et à se surévaluer avec des pistes et des accompagnements pour y parvenir. Toutes les personnes soumises d'une certaine façon et qui ne savent pas dire non, trouveront dans ce livre tout ce dont elles auront besoin pour s'affirmer. Bravo pour la qualité d'écriture, un livre illustré en couleur simple et précis, à lire et à méditer tranquillement.

Le 16 août 2020 => **Bonne découverte**

Wow... C'est une bonne découverte que de lire ce livre. MERCI Anne-France pour ce livret utile, avec des exercices à la clé... qui nous permettent de nous situer. S'affirmer ne sera plus compliqué pour ceux qui n'y parvenaient pas. Bonne continuation. BRAVO !

Le 22 mai 2020 => **Livre clair et utile**

Ouvrage pratique écrit avec passion ! Bravo Anne-France pour ce travail d'écriture, ces exercices... qui aident à avancer.... Savoir dire Non : un sujet qui a clairement besoin d'être intégré. Je suis fière d'en avoir écrit la préface. Amitiés Fabienne.

Le 9 avril 2020 => **Permet de réfléchir sur soi avec des méthodes simples!**

Très bien élaboré, très instructif, constructif et complet..!!

Le 16 mars 2020 => **Rien n'est jamais perdu !**

Voilà un ouvrage qui redonne de l'optimisme.... il faut se faire confiance.

Le 06 juillet 2020 => Je lui donne ★ ★ ★ ★ ★

Si vous voulez vous reconstruire de manière douce et à votre rythme. Vous comprendre vous connaître et grandir alors ce livre est fait pour vous "

Le 18 juillet 2020 => **Facile, rapide, du pratique pratique !**

Très bien pour un retour sur soi. Permet de se poser les bonnes questions. 👍 Anne France Huret

Le 26 juillet 2020 => **Mes 7 ❤️ sur le livre " STOP ! À la soumission, je m'affirme et je dis NON ! " d'Anne-France HURET - Psychologue Coach Auteure et Formatrice (Éditions Maïa) que je viens de recevoir:**

❤️ super rapide

J'ai reçu ce livre super vite! Il a traversé l'Atlantique en un temps record et en plus il y a une petite touche perso, moi qui adore les papillons et une belle dédicace

❤️ plus qu'un livre...

J'adore car c'est interactif! Il y a des questionnaires, des partages, des connaissances, des rituels et notre implication est importante pour le cheminement et l'intégration

💖 simple, efficace et très pertinent

J'aime beaucoup la clarté, l'organisation, super clair..on s'y retrouve facilement et c'est facile de revenir à une notion si besoin

💖 facile à lire

Des fois des ouvrages sont un peu repoussants, là je l'ai parcouru d'une traite et je reviens sur des exercices et notions plus particulières

💖 je surveille donc le prochain livre de la collection...

💖 un livre pour tous

Toutes ces notions sont selon moi super importantes pour tous...qu'ils disent oui ou non ;) cela pourrait amener un autre regard pour tous peut être...

💖 moments de partage:

Il nous a permis d'aborder des sujets en famille et de prendre conscience des différentes manières de faire de chacun (inconscientes/conscientes), des différentes perceptions... : super précieux et enrichissants pour tous. Je vous le recommande !

Le 01 octobre 2020 => Beau livre en couleurs !

Un livre qui apporte beaucoup, bien présenté avec différents exercices pour avoir plus confiance en soi et s'affirmer ! Je le conseille vivement ! Longue vie à la collection STOP !, hâte de lire le second ouvrage !

Le 05 octobre 2020 => Génial !

Un jolie livre en couleurs avec le personnage à casquette qui suit le lecteur au fil des exercices, des challenges et qui nous dit de faire des pauses, c'est original ! Un quiz, un cahier pour faire les exercices ! De la théorie sans que cela soit trop lourd, un récapitulatif et une conclusion avec des citations positives ! Un livre qu'on pourrait lire en famille et faire les exercices ensemble ! Une autre touche sympathique, c'est la découverte de l'Auteure au travers de son histoire, merci Anne-France Huret !

Le 21 octobre 2020 => Très intéressant à lire !

L'auteure a adapté l'écriture sans avoir des mots très soutenus, mots simples et accessibles à tous. Un livre avec peu de pages, qui va à l'essentiel et coloré qui donne envie. Pas beaucoup de théorie, des conseils, des rituels des exo a faire seul, en couple, en amis ou en famille. Donne envie de faire les exo et se remettre en question.

Le 26 octobre 2020 => Un bijou !

Un bijou de livre qui m'a donné envie de faire un travail sur moi ! Merci, Anne- France Huret ! Hâte de lire le prochain !