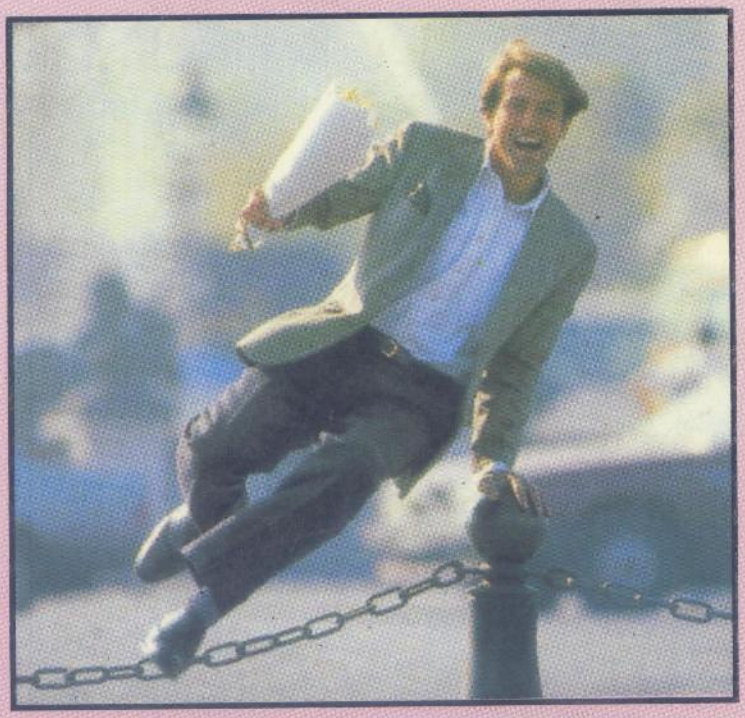
La timidité vaincue

Devenez assuré, ferme, audacieux et confiant en vos possibilités.

Paul-Clément Jagot



74e mille

Dangles / «Savoir pour réussir»

PS 241
041011
(1)

La timidité vaincue

مكتبة
تنظيم وزارة
الجامعة

Devenez assuré, ferme, audacieux et confiant en vos possibilités.

Paul-Clément Jagot

74e mille

Editions Dangles
18, rue Lavoisier
45800 ST-JEAN-DE-BRAYE

Table des matières

Introduction 9

Chap. I : **Les causes de la timidité** 11
1. Chaque timide est un cas particulier 11
2. Les causes purement physiques 13
   a) La faiblesse organique 13
   b) Un physique ingrat 14
3. Emotivité et sensibilité excessives 15
4. L'obsession du souci de paraître 16
5. L'imagination inhibitrice 18
6. Ne pas laisser les automatismes gouverner 20

Chap. II : **Programme réactionnel** 23
1. La vertu de la vraie avidité 23
2. L'heure des résolutions 25
3. L'intégrité organique 27
4. L'influence personnelle 28
5. L'imperturbabilité 29
6. L'indépendance 30
7. La primauté du jugement objectif 32
8. L'important est de commencer 33

Chap. III : **L'équilibre organique** 35
1. Le premier check-up 35
   a) Sommeil 36
   b) Nutrition 36
   c) Elimination 37
   d) Respiration 37
   e) Circulation sanguine 37

مكتبة تيزي وزو الجامعية

f) Système nerveux 38
g) Capacités intellectuelles 38
2. L'importance du sommeil 39
3. Une bonne nutrition 40
4. L'élimination 41
5. La respiration 42
6. Les nerfs et le mental 42
7. Les cas spéciaux 44

Chap. IV : **L'aspect extérieur** 47
1. Les soins de votre visage 47
2. Votre corps 49
3. L'aspect vestimentaire 51
4. La parole et l'élocution 52
5. L'attitude et les expressions 54
6. L'irradiation 55

Chap. V : **L'impassibilité** 59
1. Les réactions induisent l'état d'esprit correspondant 59
2. Inhibez vos réactions internes 60
3. Affrontez les situations que vous appréhendez 62
4. Les visualisations 64
5. L'influx nerveux 65
6. L'autosuggestion graphique 66
7. L'aide apportée par l'analyse psychologique 67

Chap. VI : **L'indépendance et la liberté** 71
1. Décidez de votre indépendance 71
2. La valeur du silence 73
3. Gardez l'initiative de vos décisions 74
4. Délivrez-vous du souci de l'opinion 76
5. Renforcez votre fermeté 78
6. Prenez le rôle actif 79
7. Vouloir 81

Chap. VII : **La maîtrise de l'imagination** 83
1. Un élément majeur de la timidité 83
2. Toujours analyser avant de juger 85
3. Pour dépasser l'angoisse de l'inconnu 87
4. L'attention et l'imagination 88
5. Comment vaincre l'appréhension 91

6. Le pouvoir réactionnel de l'imagination 92
7. La combativité 93

Chap. VIII : **La timidité affective** 95
1. Les causes physiques 95
2. Les causes émotives 96
3. La passion paralysante 97
4. Les bases de la rééducation 98
5. Rejetez la crainte 99
6. Apprenez à connaître les autres 102
7. Comment influer à votre tour sur les autres 104

Chap. IX : **Pour renforcer l'assurance** 107
1. La détermination 107
2. L'état d'esprit positif 109
3. Prévoyance et méthode 111
4. La force mentale 112
5. L'endurance 114
6. L'équilibre physiologique 115
7. Maîtrisez votre impulsivité 116

Chap. X : **Ayez confiance en vous** 119
1. Chassez tout sentiment d'infériorité 119
2. Vos possibilités actuelles et futures 121
3. Valeur de la concentration 123
4. Le succès et l'échec 124
5. Face à la difficulté 126
6. L'identification au modèle 127
7. La persistance 128

Table des matières 129

La timidité vaincue

Il n'y a pas, il ne saurait y avoir de timidités incurables! Pourquoi, alors, êtes-vous timide alors que d'autres sont hardis? Il importe avant tout d'en déterminer les causes qui peuvent être diverses : organiques, psychologiques, émotives, éducatives... Vous comprendrez alors que vous pouvez surmonter définitivement ce handicap, car chacun des éléments dont il résulte peut être progressivement éliminé. Ce livre pratique vous indique comment, **de manière très concrète.** Vous apprendrez ensuite à vous rendre inaccessible à toute influence, à demeurer imperturbable en présence de qui que ce soit et en toute circonstance, à conserver aplomb, assurance et sérénité... Bref, tous vos moyens pour convaincre, séduire et aller de l'avant.

Certains souffrent d'une impressionnabilité excessive face à l'autre sexe, à un groupe de personnes, à leur supérieur hiérarchique... Que de freins qui retardent votre épanouissement, tant sur le plan affectif, que social ou professionnel!

L'auteur, ancien timide lui-même, vous guide pas à pas, au travers d'un **programme de rééducation éprouvé,** pour vous permettre d'acquérir enfin cette confiance résolue et réfléchie en vos propres capacités de succès. *Les portes d'une nouvelle vie vont s'ouvrir devant vous!*

9 782703 301325

Couverture
photo Werner Bokelberg
The Image Bank