

Deviens un aimant social

En finir avec la peur du regard des autres

Charlie HAID

*L'anxiété sociale est la peur n°1 des gens.
Apprenez à la dompter, gagnez en confiance et osez
prendre votre place dans la société !*



CHARLIE HAID

LA MÉTHODE
D'UN ANCIEN TIMIDE
POUR PARLER
À N'IMPORTE QUI !

Un aimant social est une personne qui rayonne, qui attire les autres, à qui on a envie de parler, en bref : qu'on n'oublie pas. Charlie Haid est un ancien timide qui a travaillé dur pour apprivoiser son anxiété sociale et devenir une personne solaire à qui tout réussit.

Dans ce livre, il nous fait découvrir sa méthode basée sur de nombreux conseils, des exemples de situations qu'il a lui-même vécues, et de très nombreux exercices pratiques pour apprendre à :

- Se challenger, sortir de sa zone de confort.
- Elargir son horizon social (se faire des amis, trouver l'amour).
- Booster sa carrière.
- Négocier, convaincre, (se) défendre.
- Divertir, faire rire les autres.
- **Gagner en confiance en soi.**

Un livre pratique qui s'adresse à tout le monde, que l'on soit timide ou non, et qui apportera à chacun aisance et confiance dans sa vie quotidienne et professionnelle.

Plus d'informations :

- **Une méthode concrète à la portée de tous** : un livre ludique, écrit avec humour.
- Son premier livre, *Hack ton cerveau... et celui des autres !* publié en 2022 par Albin Michel s'est vendu à plus de 12 000 exemplaires.
- **Une préface du mentaliste Fabien Olicard.**

Charlie Haid est un mentaliste passionné de psychologie, de PNL depuis son plus jeune âge. Il est suivi par 2,2M d'abonnés sur TikTok, 550K sur YouTube et 230K sur Instagram. Après avoir joué son spectacle à Avignon, il démarre fin 2023 une tournée dans toute la France et se produira de mars à mai 2024 au Point-Virgule à Paris. Charlie Haid est originaire de Hyères et habite à Paris.

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43

Parution : 28 Mars 2024
15,90 € - 160 pages