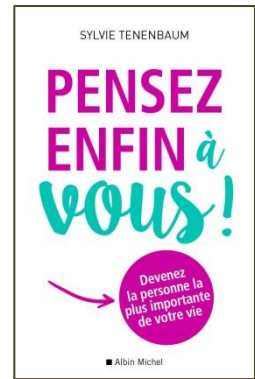


SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Le 4 mai 2019

## **Pensez enfin à vous !**

### **Devenez la personne la plus importante de votre vie**

Sylvie Tenenbaum

| LE LIVRE

#### **Cessez de vous oublier !**

Certaines personnes se sont totalement oubliées. D'une certaine façon, elles semblent ignorer qu'elles peuvent exister et s'épanouir. **Soit elles se sacrifient totalement aux autres**, à leur travail, à une cause, **soit elles vivent en mode « automatique »**, entièrement consacrées à leurs habitudes, à leur routine. Elles se sont coupées d'elles-mêmes, de leurs besoins profonds, de leurs véritables désirs. Elles ignorent qu'elles ont le droit d'être heureuses. L'abandon de soi est aux commandes. Sylvie Tenenbaum nous explique comment cet oubli de soi s'installe au fil du temps, généralement depuis l'enfance, à cause d'une éducation (familiale, religieuse) trop stricte. Ou après avoir vécu une ou plusieurs expériences très douloureuses.

Mais le retour sur soi est possible en apprenant à découvrir sa véritable personnalité et à entendre ses besoins et ses désirs pour leur offrir un espace de vie. Grâce à des exercices pratiques, ce livre propose d'atteindre plusieurs objectifs (entendre ses besoins et ses désirs négligés, identifier ses propres valeurs, reconnaître ses croyances limitantes et les assouplir pour s'engager sur une voie d'ouverture, etc.). Pour se permettre enfin de devenir la personne la plus importante de sa vie.

| L'AUTEURE

**Sylvie TENENBAUM**

Psychothérapeute depuis 35 ans, certifiée en PNL, analyse transactionnelle, hypnose éricksonienne, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Vaincre la dépendance affective* (2010), *Apprendre à vivre avec les attentats* (2016) et *Dépression, et si ça venait de nos ancêtres ?* (2016) parus chez Albin Michel.

**256 pages | format 14,5 x 22,5 cm | broché | 17,90 €**

| ATTACHÉE DE PRESSE **Chantal Mamou-Mani 06 60 63 58 79**