



Robert Dupras, Jr. M.Ed. a réalisé sa **Maîtrise en Relation d'Aide de l'Université de Montréal**, pour comprendre et aider les gens à reprendre leur pouvoir.

Avec plus de 30 années d'expérience en relation d'aide, une expertise de plus de **5,000 consultations, plus de 2,000 conférences**; il est capable de te faire comprendre ce qui te semblait incompréhensible!

Nous avons **tous un bagage de vie unique.**

Certains passages de notre vie sont plus lourds à porter, comprenons le pourquoi puis recyclons-les pour bien voyager à travers notre vie avec notre sac à dos allégé.

Découvres les 6 clés d'une plus grande confiance en toi. Comment décoder les messages cachés des gens qui nous côtoient? Comment éviter d'être manipulé et abusé? Pourquoi les gens sont agressifs et/ou arrogants? Comment sortir de tes dépendances, affectives et autres? Comment ne plus être blessé par personne? **Comment ne plus avoir de peurs?** Comment notre attitude peut faire la différence? Comment faire pour être vrai en tout temps, sans jamais porter de masques pour plaire ou ne pas déplaire? Comment s'affirmer, dire NON? Comment ne plus être dans l'ombre des autres mais plutôt utiliser notre vrai potentiel?

Découvres les 4 moyens pour avoir une vie équilibrée? Comment réussir son plan d'action pour se réaliser de façon équilibrée? Apprenons comment bien vivre avec soi d'abord, pour pouvoir être bien avec les autres par la suite.

La qualité de ta réflexion, les questions que tu te poseras et l'attention que tu porteras à tes réponses, suite à ce livre, feront de toi une meilleure personne qui **s'aura s'aimer, se faire aimer**, pour ce qu'elle est (**Être**) et non pour ce qu'elle a (**AVOIR**). **Tu auras repris ton pouvoir et le contrôle de ta vie.**

Ce livre pourra changer ta vie actuelle, si tu le veux!

Saches utiliser ces **outils essentiels pour reprendre ton pouvoir**, contrôler ta vie et te réaliser avec ton plein potentiel.

Bonne lecture !

Robert Dupras Jr. M.Ed.
Courriel: essentiel@sympatico.ca
Mon site web: www.robertdupras.net

ISBN 978-2-9809589-1-5

19,95 \$ Can ou E14 (Euro)