



Avant de **guérir** quelqu'un,
demandez-lui s'il est **prêt** à
abandonner les choses qui le
rendent malade.

SOMMAIRE

Avant propos -----	2
Pourquoi tu t'attires des personnalités dominantes ? -----	8
A retenir-----	10
Quels sont les symptômes de la personnalité dominante ?	11
A retenir-----	19
Comment la personnalité dominante se forme t'elle ? -----	20
A retenir-----	23
Qui est la personnalité dominante d'un point de vue psychologique ? -----	24
A retenir-----	27
La personnalité narcissique borderline -----	28
La personnalité narcissique psychopathe -----	31
A retenir:-----	35
Les solutions -----	37
Pourquoi il est si difficile pour toi de dire non ?-----	44
Comment dire non ?-----	47
A retenir-----	52
A mes lecteurs -----	54

Avant propos

Ça t'est arrivé dans un certain temps de ta vie, d'avoir côtoyé des personnes, ça peut être des ami(e)s, des copin(e)s... de très longue date, dont tu avais besoin pour développer ta personnalité et pour bâtir ta confiance en soi, et sur lesquelles tu comptais, et qui t'ont vraiment aidé.

Mais au fil du temps, tu commences à remarquer qu'ils se mêlent de tous les détails de ta vie, qu'ils t'imposent leurs idées, qu'ils exercent sur toi une certaine pression, tu ressens qu'ils aiment gouverner et imposer leur autorité.

Il s'agit de la **personnalité dominante**, à laquelle tu n'as pas fait attention, étant occupé(e) à bâtir ta confiance en soi, ou étant occupé(e) par les études ou par le travail ou autre chose, qu'elle s'est incrusté facilement, rapidement et habilement dans ta vie sans te rendre compte.

Tu regardes autour de toi, les gens libres qui font ce qu'ils veulent sans devoir justifier aux autres leurs décisions ainsi que leurs actes, et qui n'ont pas peur de dire non, et là tu te demandes si un jour tu atteindras ce niveau ?

Sache que ce n'est pas par malchance ou malheur mérité que tu t'es manipulé(e), encore moins, c'est parce qu'il te manque de connaître des choses. Peut-être n'en es-tu même pas conscient(e) ? On dit que l'ignorant est l'ennemi de lui-même ! Et que prendre conscience c'est déjà agir.

Demande-toi une chose pour y voir plus clair: As-tu vraiment envie de rester emprisonné(e) dans une relation dominant(e)-dominé(e) durant toute ta vie ? Ou au contraire tu vas te donner les moyens pour t'affronter ? Veux-tu être acteur de ta vie ? Ou bien préfères-tu accepter de continuer à subir ?

Si non, alors tu dois juste prendre un regard neuf sur toi-même, pourquoi pas en ma compagnie, le temps d'une lecture afin de commencer à agir.

Je ne suis ni psychologue ni thérapeute, mais je suis une ex-victime qui a vécu ce problème à plusieurs reprises et avec différents types de personnes, et qui a goûté l'amertume d'être presque tout le temps dominée.

Car comme j'avais un faux schéma de pensée, et comme j'avais une faible personnalité, et que je n'avais pas confiance en moi, il était normal de m'attirer toujours les mêmes personnalités dominantes, leurs visages changeaient, mais ils avaient tous la même personnalité.

Persuadée qu'en apprenant beaucoup sur moi-même, je peux aider mon prochain juste en partageant avec lui mes propres expériences profitées durant toute ma vie et lui raccourcir les distances.

Ce problème je l'ai vécu moi-même, et ma méthode pour le dépasser est le fruit de mes recherches, et de mes expériences de vie, comme le dit l'adage populaire: « Questionnez le patient et non pas le médecin » car si le médecin a uniquement des connaissances théoriques au sujet de la maladie, le patient quant à lui: il l'a vécu, il a ressenti la douleur, l'amertume, et à force qu'il en a énormément souffert qu'il est devenu expert !

L'avantage de la lecture c'est de tirer profit des expériences des autres sans les vivre, car la prévention vaut mieux que la guérison, sinon trouver rapidement des actions correctives testée sans passer des années de souffrances. Ici je te donne la solution en **5 étapes** :

- ✓ Tu vas découvrir pourquoi tu attires les personnalités dominantes à ta vie ?
- ✓ Tu vas découvrir en détail quels sont les symptômes de la personnalité dominante ?
- ✓ Tu vas découvrir comment la personnalité dominante se forme ?