

**SPÉCIAL
CROISSANCE
PERSONNELLE ET
SPIRITUALITÉ**

L'ÉTÉ EST UNE SAISON PROPICE À LA RÉFLEXION ET AUX CHANGEMENTS. VOICI 15 NOUVEAUTÉS QUI POURRAIENT VOUS INSPIRER.



★★★

Ce cahier d'activités (qui inclut aussi un CD) aide à agir contre le stress, à le maîtriser et à l'évacuer, et aussi à tirer profit de notre énergie pour être au sommet de notre forme.

LUTTEZ CONTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

DE CLAUDINE BADEY-RODRIGUEZ ET BERNADETTE COSTA-PRADES
ALBIN MICHEL

★★★

Pour l'auteur, le développement personnel profond est la clé du développement social durable. Ce livre est une invitation à réapprendre à vivre de tout son être afin de mettre de façon efficace le «je» au service du «nous».

DU JE AU NOUS

DE THOMAS D'ANSEMBOURG
LES ÉDITIONS DE L'HOMME

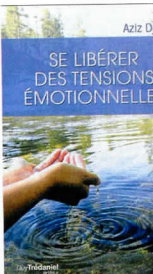


★★★★

Ce guide pratique pour s'aider et aider son entourage s'articule autour de deux parties: comprendre les émotions, et les tensions que celles-ci provoquent; faire des exercices pratiques.

SE LIBÉRER DES TENSIONS ÉMOTIONNELLES

D'AZIZ DJENDLI
GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

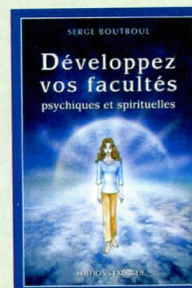


★★★★★

Ce cahier pratique nous apprend à faire confiance à la vie et à changer notre regard sur les choses. Cette véritable boîte à outils nous accompagne sur le chemin de l'optimisme.

DÉVELOPPEZ VOTRE OPTIMISME ET VOTRE JOIE DE VIVRE

DE CLAUDINE BADEY-RODRIGUEZ ET BERNADETTE COSTA-PRADES
ALBIN MICHEL



★★

L'auteur fait le point sur les différents potentiels psychiques et spirituels, et nous propose différents exercices adaptés qui nous permettent de développer nos facultés.

DÉVELOPPEZ VOS FACULTÉS PSYCHIQUES ET SPIRITUELLES

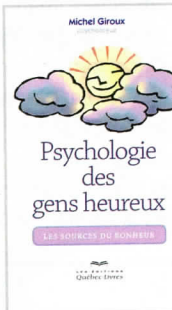
DE SERGE BOUTBOUL
ÉDITIONS EXERGUE

★★★

Sur quoi pouvons-nous fonder notre bonheur? L'auteur nous livre l'abc d'une vie heureuse et nous invite à concocter ce qu'il nomme «une assiette quotidienne de bonheur» pour renforcer notre équilibre et améliorer notre qualité de vie.

PSYCHOLOGIE DES GENS HEUREUX: LES SOURCES DU BONHEUR

DE MICHEL GIROUX
LES ÉDITIONS QUÉBEC-LIVRES



COACH ALAIN LAPOINTE

PERSÉVÉREZ,



LA RÉUSSITE EST PROCHE!

Motivation, réflexion et persévérance
LES ÉDITIONS QUÉBEC-LIVRES

★★★

Entraîneur sportif pendant une bonne partie de sa vie, l'auteur a appris qu'à un certain point, toutes les équipes s'égalent; seule la motivation fait la différence. Il met son expérience à notre service et nous offre ses encouragements. Son but: stimuler les gens de façon à faire émerger le meilleur d'eux-mêmes.

PERSÉVÉREZ, LA RÉUSSITE EST PROCHE!

D'ALAIN LAPOINTE
LES ÉDITIONS QUÉBEC-LIVRES