



METTEZ DE LA LÉGÈRETÉ DANS VOTRE VIE

De Laurent Bertrel

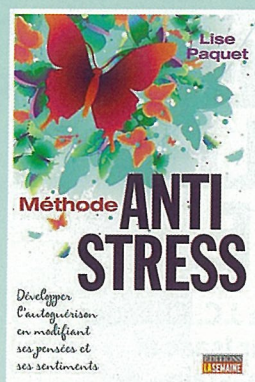
Allégez votre vie et apprenez à éliminer le superflu grâce à de petits exercices simples et astucieux, qui composeront une belle boîte à outils. En bonus, un CD de coaching vient avec l'achat de ce livre de croissance personnelle très pratique.



TOUT SE JOUE AVANT 100 ANS!

De Jean-François Vézina

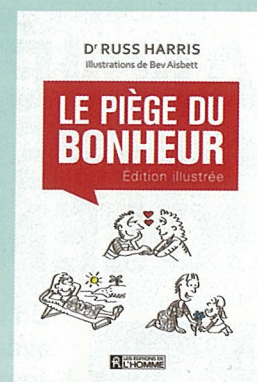
Ce livre est une invitation à réveiller votre sens du jeu, un espace pour inventer votre quotidien et une manière d'apporter votre petite étincelle au monde. Il n'est jamais trop tard pour redevenir un enfant!



MÉTHODE ANTISTRESS

De Lise Paquet

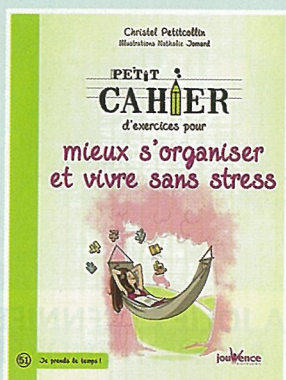
L'auteure vous propose une réflexion sur la santé globale (physique, psychique et spirituelle) grâce à des outils pratiques pour analyser ses pensées et ses émotions, ainsi qu'à des exercices de relaxation, de visualisation et de méditation.



LE PIÈGE DU BONHEUR

Du Dr Russ Harris

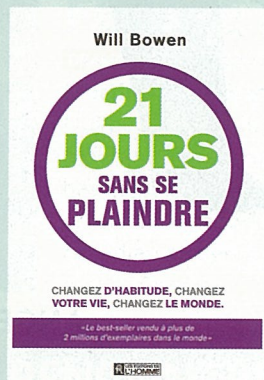
Le désir irréaliste d'être heureux en permanence mène à l'anxiété et à la dépression. Dans cette édition illustrée avec humour et légèreté, le Dr Harris montre qu'il est possible de s'épanouir malgré les émotions douloureuses.



PETIT CAHIER D'EXERCICES pour mieux s'organiser et vivre sans stress

De Christel Petitcollin

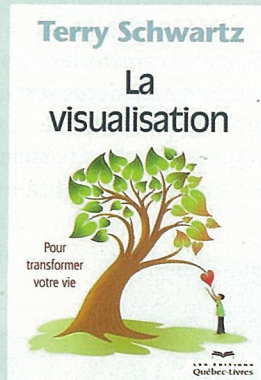
Vivre une vie sereine, on en rêve tous! Ce petit cahier vous y aidera par ses tests, ses questionnaires, ses réflexions et ses citations. Gérer son stress de façon ludique, c'est l'idéal!



21 JOURS SANS SE PLAINDRE

De Will Bowen

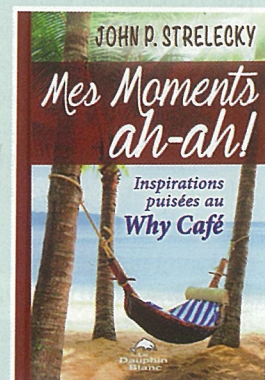
Will Bowen, qui a créé le mouvement A Complaint Free World, propose un livre et un bracelet. Chaque fois que vous vous plaignez, vous devez changer le bracelet de poignet. Il ne doit pas bouger durant 21 jours: votre regard sur le monde sera transformé.



LA VISUALISATION

de Terry Schwartz

Il vous suffira de prendre quelques minutes par jour pour apprendre à exercer votre imagination. Aimerez-vous avoir une vie plus simple, atteindre vos objectifs et la réussite? C'est simple, visualisez-les. Créez le quotidien qui vous plaît grâce à ce livre.



MES MOMENTS AH-AH!

De John P. Strelecky

L'auteur a créé un calepin regroupant des idées, des inspirations, des leçons et des prises de conscience que l'on peut transporter partout avec soi. À consulter au fil des jours et des événements, pour y puiser du réconfort et nourrir sa vision de la vie.