



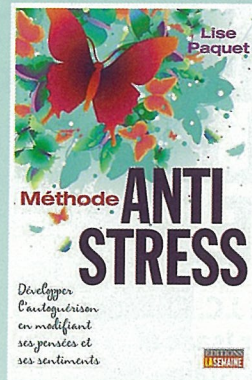
## METTEZ DE LA LÉGÈRETÉ DANS VOTRE VIE

**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!



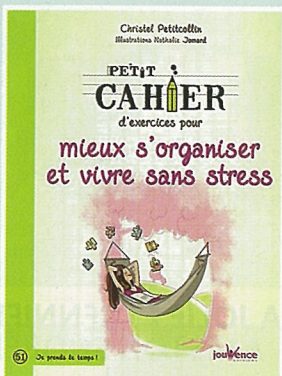
## MÉTHODE ANTISTRESS

**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.



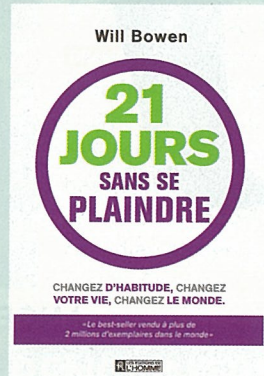
## LE PIÈGE DU BONHEUR

**Du D<sup>r</sup> 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 D<sup>r</sup> Harris montre qu'il est possible de s'épanouir malgré les émotions douloureuses.



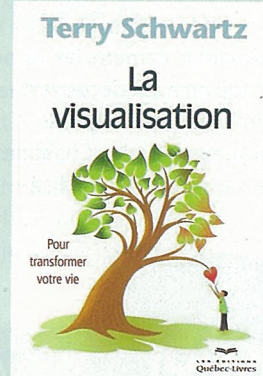
## PETIT CAHIER D'EXERCICES pour mieux s'organiser et vivre sans stress

**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!



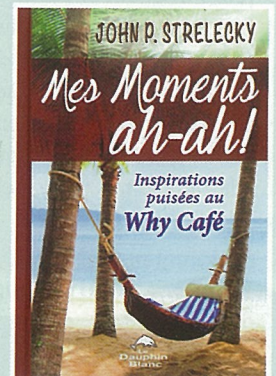
## 21 JOURS SANS SE PLAINDRE

**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.