

3 Kifs Par Jour

Cultivez votre bonheur !

C'est décidé, je m'épouse !

La bienveillance en action

À chaque problème sa solution

Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe

L'attitude des Héros : SIGNIFICATION

The Sophrology Method

3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le

La fabrique à kifs

C'est quoi le bonheur pour vous ?

3 kifs par jour

L'attitude des Héros : INSPIRATION

J'arrête enfin de fumer, facilement et pour de bon !

Vivre la pleine conscience en famille

Ma Bible de la psychologie positive

Une journée Montessori

Les secrets de la répartition

Intimités

J'arrête de trop cogiter !

Au cœur des motivations de l'enfant

Vive les Zatyptiques !

3 kifs par jour - Nouvelle édition augmentée

Procrastination : 15 minutes magiques pour enfin avancer !

Dîner de kifs

Devenir leader de la coopération

Itinéraires d'un coach de vie gâté

La spiritualité libérée

Métamorphose, éveille ta conscience

Parents heureux = enfants heureux

Le tour du monde du bonheur

Télétravailler efficacement

La boîte à kifs

Apprendre autrement avec la pédagogie positive

J'aide mon enfant à prendre la vie du bon côté

Power Patate

Professionnelles de l'accompagnement : devenez rentable !

Ecrire pour s'épanouir et kiffer

Et si je prenais la vie du bon côté !

Je dis (enfin) STOP à la pression !

Mon programme anti-stress en 7 jours

3 Kifs Par Jour

Downloaded from <ftp.bonide.com> by guest

HAROLD ANDREWS

Cultivez votre bonheur ! Éditions Jouvence

Et si nous nous décidions enfin à régler notre radio intérieure sur des fréquences positives, à voir le beau plutôt que le moche, à envisager nos problèmes sous l'angle des solutions ? Considérant l'orientation souvent négative et pessimiste de nos raisonnements, la pensée positive constitue une forme de rééducation psychologique qui nous permettra de voir la vie du bon côté et d'attirer les événements heureux ! Avec de nombreux outils et exercices de reprogrammation mentale, cet ouvrage fourmille de clés pour transformer durablement notre vie et atteindre plus facilement nos objectifs : oser réussir, être en meilleure santé, avoir une relation apaisée avec les autres, trouver la paix intérieure.

C'est décidé, je m'épouse ! InterEditions

Intimité: ce mot a-t-il encore un sens à l'heure des réseaux sociaux? Aussi, j'ose le pluriel et en

rose. Intimités, au fil des jours. Apprentie à vie, transmettre est ma disposition naturelle et ma vie en est l'objet. Non en exemple, mais en témoin de passage. Raconter mon expérience, unique par définition, au même titre que celle de chacun et chacune d'entre vous, mais dans laquelle tant de personnes de tous âges se reconnaissent. Mystère. Amour et humour, portraits et rituels, récits et poésies. Rires et larmes. Coups de gueule aussi. À l'heure où ma mémoire s'efface, je n'ai d'autre choix que de tout réinventer, en toute liberté. Comme une renaissance. À 80 ans. La récompense? Aimer la jeunesse des autres. Observer leurs intimités, si différentes et plus exposées que la mienne au même âge. Gardienne de ma vie intime et généreuse de ces intimités, je les partage ici avec vous. Et si ce pluriel peut éclairer vos chemins, ou vous distraire, je n'aurai pas vécu pour rien. Perla Servan-Schreiber est née au Maroc. Au cours de ses cinquante années de presse à Paris, elle travaille dans la presse féminine (ELLE, Marie Claire) et rencontre son mari, Jean-Louis Servan-Schreiber. Ensemble, ils relancent et font le succès de Psychologies en 1998 puis lancent CLÉS en 2010. Elle est auteure de 7 essais et 9 livres de cuisine.

La bienveillance en action Éditions Hélène Jacob

On pense souvent que, pour en finir avec le stress, il faut radicalement changer de mode de vie. Cet ouvrage vous prouve qu'il n'en est rien. Il se propose, sans efforts considérables ni régimes intenable sur la durée, de nous apprendre à réguler notre stress en adaptant, ajoutant ou supprimant certaines pratiques de notre quotidien pour, en résumé, bien respirer, bien manger, bien dormir, bien lâcher, bien bouger et bien penser. Une méthode pragmatique, fondée sur les dernières connaissances scientifiques en matière de stress, simple à mettre en œuvre et à ancrer dans son quotidien sur la durée. Thierry Thomas est journaliste, auteur, documentaliste et conférencier. Directeur du centre de gestion du stress de l'Isère et ancien responsable du Pôle Santé des Thermes de La Léchère (73), il est expert en cohérence cardiaque, et créateur de l'application Respirelax, application de cohérence cardiaque téléchargée + de 1 million de fois et dans le Top 5 des applis anti-stress. Au cours de ses 25 ans de thermalisme, il a accumulé un savoir-faire considérable dans le soulagement du stress, qu'il livre aujourd'hui dans cet ouvrage. Il est notamment l'auteur de Je me sens bien avec la cohérence cardiaque, chez Leduc. Il vit à Meylan (38). Célia Mores est docteur en Neurosciences, chargée d'enseignements à l'EDNH (École

de Diététique et Nutrition humaine), membre du comité scientifique du réseau national des CGS (Centres de Gestion du Stress) et membre associé au LMC2 (Institut de Psychologie, Université Paris-Descartes). Elle vit à Paris.

À *chaque problème sa solution* Fleurus

Assez de rester bouche bée, marre d'être déstabilisé et ras le bol de penser deux heures après : « J'aurais dû dire cela » ? Répondre du tac au tac est une puissante arme de séduction et de pouvoir. Le secret de ceux qui ont le sens de la répartie ? L'audace, le calme et la confiance en soi. La bonne nouvelle ? Cela se travaille et s'acquiert. En s'inspirant des outils issus de la psychologie cognitive et de l'art dramatique, cet ouvrage propose des exercices d'entraînement et des mises en situation qui vous permettront d'avoir toujours le bon mot ! Pour répliquer à toutes sortes de remarques désobligeantes et déstabilisantes, les auteurs vous offrent également un recueil jubilatoire de répliques clés utiles pour redresser la barre en toutes situations. Formé à la psychologie positive, Bruno Adler intègre ces enseignements dans sa pratique quotidienne de coaching pour révéler et développer les potentialités des personnes et groupes qu'il accompagne dans ses différentes missions en entreprise et université mais aussi auprès de collégiens et détenus. Après avoir travaillé dans le développement personnel, Stéphane Krief est devenu réalisateur et acteur pour la télévision, le cinéma et le théâtre. Il est aujourd'hui conférencier et coach au service des personnes et des entreprises qui souhaitent booster leurs activités, en investissant sur la créativité et l'optimisation du potentiel humain. Il anime le blog monsieurnostress.com.

Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe Marabout

Cher lecteur, chère lectrice, je me permets de te tutoyer, de te dire tu, et je t'invite vivement à en faire de même avec moi ! Alors n'hésites pas ! Le livre que tu tiens dans les mains en contient en réalité deux ! "Itinéraires d'un coach de vie gâté" est un livre double car il s'agit d'un mix d'autobiographie et de mon parcours de coach de vie PNL. Comment je suis passé de la SOUFFRANCE CHRONIQUE à l'ÉPANOUISSEMENT grâce à un coaching personnel avec un coach professionnel très compétent et très humain, et surtout grâce à la Programmation Neuro Linguistique (PNL) que j'ai découvert il y a quelques années à l'IFPNL, organisme de formation très réputé à PARIS. Et bien sûr grâce à un travail de développement personnel et un travail sur soi constants. Ce double livre te permettra de mieux me connaître et aussi d'apprendre à t'auto coacher avec toutes les belles techniques PNL que je présente dans le livre. Alors très bonne lecture !

L'attitude des Héros : SIGNIFICATION InterEditions

« Tout est dans nos mains pour de jolis lendemains » (auteur anonyme) Ce livre n'est pas un énième livre de développement personnel, c'est avant tout un ouvrage pratique, à garder à portée de mains pour y piocher tous les outils dont se servent les coachs, afin de résoudre petits et grands problèmes que nous rencontrons tous dans notre vie personnelle ou professionnelle. Simples, efficaces et testés, les exercices et conseils qui constituent ce guide vous aideront à aplanir les difficultés et à prendre la vie du bon côté !

The Sophrology Method Editions Eyrolles

Écrire permet de se lâcher, de se trouver : de se soigner, de témoigner, de raconter, de se plaindre, de clarifier son esprit. On se fait du bien, on se relie, on s'éclate, on progresse et... Bloum ! On s'épanouit. Florence Servan-Schreiber nous emporte, avec le ton et la passion qui la caractérisent, vers un cheminement intérieur ressourçant et nécessaire. Une thérapie accessible, qui rend puissante et incontournable la pratique de l'écriture, un véritable acte de santé. Avec 30 exercices pour s'y mettre sans attendre ! « Écrire, ce n'est pas seulement s'exprimer, mais aussi se transformer. À la fois personnel et documenté, ce manuel nous aide à nous lancer dans L'aventure sans complexe et sans stress. Indispensable, amical, concret et savoureux.»

CHRISTOPHE ANDRÉ

3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le Editions Eyrolles

L'ouvrage fait suite à la Stratégie de la bienveillance devenue une référence en management et

coaching. Il explicite les ressources internes qui permettent de mettre la bienveillance en action, que ce soit en tête-à-tête ou avec une équipe, de mobiliser l'intelligence collective et de créer des équipes motivées et innovantes.

La fabrique à kifs Éditions Leduc

Connaissez-vous ce sentiment ? Cette impression soudaine de sonner juste, d'être profondément en phase avec vous-même. Tout à coup, nous nous sentons juste bien. Lorsque vous êtes en harmonie avec vous-même, vous êtes en accord avec l'ensemble des per

C'est quoi le bonheur pour vous ? Editions Eyrolles

Nous portons tous en nous le souhait d'une vie familiale harmonieuse et apaisée. Elle est le théâtre de tant d'émotions, de relations joyeuses et parfois complexes ou douloureuses. La pleine conscience, issue de sagesse millénaire et validée par un très grand nombre d'études scientifiques, est une invitation à : savourer l'instant présent, améliorer les capacités d'attention de nos enfants et les nôtres, comprendre et vivre nos émotions plus sereinement, réduire le stress et l'anxiété, développer notre gratitude et notre bienveillance. Ce livre vous guide, pas à pas, au travers de nombreuses pratiques et enseignements (méditations guidées, exercices de respiration et de relaxation, massages, visualisations...), afin d'installer des comportements et habitudes de pleine conscience aux cours des différents moments et événements de la vie familiale. 13 méditations audio disponibles en ligne.

3 kifs par jour EdiPro

Apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir ? C'est possible ! Votre enfant a des difficultés pour se concentrer et retenir ses leçons ? Vous en avez assez des "crises de tête" qui finissent en pleurs ? Vous rêvez de faire rimer trava

L'attitude des Héros : INSPIRATION Editions Eyrolles

Nous passons une grande partie de notre existence à nous faire des reproches et à chercher dans le regard de l'autre une reconnaissance que nous sommes seuls capables de nous donner. Et si nous cessions enfin de nous gâcher la vie avec nos critiques intérieures et faisons définitivement la paix avec nous-même en acceptant pleinement ce que nous sommes, sans concession ? Sur le modèle de l'engagement amoureux, Nathalie Lefèvre nous propose de nous engager auprès de nous. De la première rencontre à la scène de ménage en passant par les fiançailles et le mariage, elle nous montre pas à pas, et grâce à de nombreux exercices, comment nous apprivoiser, nous accepter et nous aimer... pour le meilleur et pour le pire ! « Nathalie Lefèvre nous offre une formidable occasion de vivre la plus fabuleuse des histoires d'amour, celle de toute notre vie. » Géraldyne Pévot-Gigant, psychopraticienne Auteur de : Le Grand Amour, se préparer à la rencontre aux éditions Odile Jacob.

J'arrête enfin de fumer, facilement et pour de bon ! Hello Editions

Dans son podcast Métamorphose, Anne Ghesquière nous offre chaque semaine l'occasion d'écouter de nombreuses personnalités inspirantes. Chaque épisode est nourri par une vision holistique de l'harmonie du cœur, du corps et de l'esprit. On y retrouve

Vivre la pleine conscience en famille Primento Digital sprl

Le guide 100% pratique pour booster votre business dans la joie ! Vous êtes une entrepreneure dans le secteur de l'accompagnement personnel ou professionnel qui démarre son activité ou vous exercez depuis quelques années ? Votre activité n'est pas rentable, vous n'arrivez pas à vous rémunérer ou très peu ? Pourquoi ? Quels sont vos freins ? Quelles sont les clés business qui vous manquent ? Ce guide pratique va vous faciliter la vie pour que l'argent ne soit plus un tabou, pour que vous soyez à l'aise avec l'aspect commercial de votre activité et pour que vous puissiez en vivre décemment. 180 pages pratico-pratiques en mode coaching avec des actions à réaliser, un plan d'actions à construire, mon retour d'expériences et des vidéos de témoignages d'autres femmes entrepreneures, qui ont réussi ou évolué dans le secteur de l'accompagnement et de la relation d'aide à la personne. Un livre collaboratif qui vit au-delà du livre à travers une communauté en ligne (groupe Facebook) pour partager vos feedbacks sur les actions, vous soutenir, vous booster et vous accomplir.

Ma Bible de la psychologie positive De Boeck Supérieur

Semez, arrosez, récoltez et... croquez ! Comment fleurir votre vie en quatre étapes ? Pas besoin d'avoir la main verte ! Sophie Machot vous propose, avec humour, les graines indispensables à semer pour : retrouver et partager optimisme, joie et confiance, jardiner vos rêves, redonner couleurs et saveurs à vos journées, affronter les intempéries du destin, croquer la vie à pleines dents, devenir plus heureux, tout simplement ! Cultivez votre bonheur au quotidien et récoltez les fruits de votre "potager de vie" ! A vos bêches... Prêt ? Jardinez !

Une journée Montessori Marabout

Vous trouverez dans ce livre : les rituels indispensables à chaque étape clé de la journée pour faciliter l'organisation du quotidien ; les conseils d'aménagement de votre maison et les choix d'accessoires pour aider vos enfants à être autonomes ; des idées d'activités pour développer leurs compétences ; les astuces pour adopter un mode de vie apaisé et une alimentation positive. Une journée Montessori, c'est donner à nos enfants les racines pour les rendre autonomes et les ailes pour développer leurs compétences !

Les secrets de la répartie Editions Eyrolles

Aidons nos enfants surdoués, hypersensibles, dys- et autres zèbres de 3 à 20 ans à s'épanouir ! « Il ne rentre pas dans le moule », « il a une intelligence hors norme », « il est trop sensible » c'est un Ovni, on ne le comprend pas ! »... Combien de parents ont déjà entendu cela ? Aujourd'hui, l'école est devenue si normative que les élèves sortent de plus en plus du « cadre ». Qui sont ces « Zatypiques », ces drôles de zèbres si peu solubles dans l'univers scolaire ? Des enfants et des adolescents présentant des troubles des apprentissages, des enfants surdoués, des hypersensibles, des artistes, des gamers... Comment les identifier, les reconnaître ? Comment les aider à s'épanouir dans cette atypie qui fait aussi leur richesse ? Étayé de nombreux témoignages de parents et d'enfants, cet ouvrage dédramatise le phénomène de l'atypie et offre des pistes pour accompagner ces enfants si porteurs et leur permettre de s'épanouir et de réussir. Psychologues et psychothérapeutes, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau ont fondé La Fabrique à Bonheurs, organisme de formation en pédagogie positive. Mères de sept enfants atypiques, psychologues d'enfants, d'ados et d'adultes atypiques, elles sont elles-mêmes atypiques et heureuses de l'être !

Intimités Ixelles Editions

Repérez trois instants de joie par jour pour cultiver le bonheur. Un kif, c'est un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui nous permet de cerner ce qui nous rend heureux. Florence Servan-Schreiber propose dans cet ouvrage des idées, des conseils et des exercices qui permettent de voir les choses avec optimisme, de développer ses qualités plutôt que de corriger ses défauts, de se rapprocher des autres et, surtout, de savourer sa vie.

J'arrête de trop cogiter ! Marabout

Le best-seller de Florence Servan Schreiber enfin en poche ! Repérez trois instants de joie par jour pour cultiver le bonheur. Un kif, c'est un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui nous permet de cerner ce qui nous rend heureux. Florence Servan-Schreiber propose dans cet ouvrage des idées, des conseils et des exercices qui permettent de voir les choses avec optimisme, de développer ses qualités plutôt que de corriger ses défauts, de se rapprocher des autres et, surtout, de savourer sa vie.

Au cœur des motivations de l'enfant Marabout

Le bonheur, c'est les petites joies du quotidien. C'est les moments de partage avec ceux qu'on aime. C'est savoir s'occuper de soi et se faire plaisir. Alors, évidemment, ça commence à table ! Chantre de la Psychologie Positive et passionnée de cuisine saine, Florence Servan-Schreiber nous propose ses trucs et recettes d'une cuisine qui fait du bien au corps et à l'esprit. Subtile mais simple, familière mais surprenante, sa cuisine positive prend soin de nos papilles, de nos organismes, de nos humeurs et de nos relations. Pour des tablées accueillantes ou intimes, réconfortantes ou joyeuses, Florence partage avec nous, ses aliments choisis, 80 recettes à bénéfices, Ingrédients santé, Mélanges inspirants, Saveurs généreuses; découvertes scientifiques sur les aliments, le bonheur; la santé.