



Bibliothèque thérapeutique

Graine d'éveil partagée

- DEVELOPPEMENT PERSONNEL -



Prendre soin de son enfant intérieur (Tich NHAT HANH)

EAN : 9782266254267 / 2224 pages / Éditions POCKET

Thich Nhat Hanh nous aide grâce à des exercices de respiration, de concentration et de méditation à apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et à les transformer en une force de réconciliation et de compassion.



L'Intelligence du cœur (Isabelle FILLIOZAT)

EAN : 9782501084895 / 352 pages / Éditions MARABOUT

Comment acquérir plus de confiance en soi, s'affirmer, écouter, comprendre les réactions d'autrui, résoudre les conflits, répondre à l'agressivité, développer son autonomie ? Découvrez la "grammaire" des émotions. Elle vous aidera à faire face à l'affectivité, à l'angoisse, au stress et aux frustrations.



Aimer et se le dire (Jacques SALOME)

EAN : 9782266181303 / 286 pages / Éditions POCKET

Trouver les mots pour dire l'amour et le faire vivre. Il n'est pas facile d'exprimer ses sentiments, ses désirs, son plaisir ou ses craintes. Pourtant, les partager est l'une des plus belles expériences de couple. Jacques Salomé et Sylvie Galland, s'appuyant sur les témoignages d'hommes et de femmes se livrant avec sincérité, nous invitent à nous ouvrir à l'autre pour apprendre à vivre à deux, tout en restant soi-même.



Les mots qui polluent, les mots qui guérissent (J. & C MESSINGER)

EAN : 9782290357194 / 324 pages / Éditions J'AI LU

Quand les mots guérissent les maux "Je n'y arriverai jamais", "Il faut que tu sois le meilleur", "À quoi bon ?"... Les mots peuvent être des virus lorsque leur double signification échappe à notre conscience. Ils dévalorisent alors notre estime de soi. Grâce à cet ouvrage, apprenez à reconnaître les termes nocifs ainsi que ceux qui nous libèrent et nous gratifient.



Bibliothèque thérapeutique

Graine d'éveil partagée

- DEVELOPPEMENT PERSONNEL -



Le principe du petit pingouin (Denis DOUCET)

EAN : 9782501135337 / 231 pages / Éditions MARABOUT

Little Boy est un petit pingouin qui veut bien faire ; il cherche à s'adapter à tout prix à son environnement et répond toujours présent lorsqu'on exploite sa bonne volonté. Seulement voilà, il en arrive peu à peu à ne plus pouvoir suivre sa propre cadence : il se sent mal dans sa peau, il souffre. Un jour - après bien des tourments -, il comprend qu'il lui faut s'occuper de ce qui compte vraiment à ses yeux.



La solitude positive (Hervé MAGNIN)

EAN : 9782883538610 / 90 pages / Éditions JOUVENCE

L'auteur vous propose d'explorer activement la positive solitude. Il est question d'un apprivoisement de soi qui nécessite une exposition progressive à certaines de nos peurs, celles-là même qui contribuent à une fuite de soi. Être en paix avec soi-même est une condition majeure pour aller à la rencontre des autres paisiblement.



Ces mères qui ne savent pas aimer (Susan FORWARD)

EAN : 9782501139311 / 352 pages / Éditions MARABOUT

Susan Forward propose dans cet ouvrage : d'apprendre à reconnaître les cinq types de mères mal-aimantes ; d'identifier les mécanismes émotionnels des relations mère-fille néfastes ; d'adopter les stratégies adaptées pour surmonter la dureté de son enfance ; d'agir pour se protéger, s'émanciper et se reconstruire.



Éloge de la lenteur (Carl HONORE)

EAN : 9782501147019 / 288 pages / Éditions MARABOUT

À l'heure où la performance est requise sur tous les fronts de l'existence (travail, couple, famille, vie sociale et même... loisirs !), Carl Honoré enquête au cœur d'un mouvement baptisé « Slow » qui propose de rééquilibrer rapidité et lenteur dans notre vie, et de retrouver ce que les musiciens appellent le tempo giusto.

