

OUTILS

- *Liste de livre à lire sur le développement personnel et la confiance en soi* -



Liste de livres
Sur le développement personnel

Livres - Références diverses

Voici une petite liste de livres que j'ai croisé sur mon chemin et que je vous partage mais je n'ai pas tout mis il y en a tellement !!
N'hésitez pas à aller vous balader dans les rayons et prenez celui qui vous attire et vous inspire !



Confiance en soi

La confiance en soi est vraiment indispensable que ce soit dans ta vie privée ou professionnelle. Car une fois que tu es clair sur tes objectifs, sur ce que tu veux réaliser, tu dois avoir assez confiance en toi pour croire que tu peux le faire. Heureusement, la confiance en soi est quelque chose qui s'apprend !

Il y a également beaucoup de roman qui au détour d'une histoire inspirante et l'air de rien nous emmène vers le développement personnel ! J'aime beaucoup Laurent Gounelle ou Raphaëlle Giordano, pour ne citer qu'eux Mais il y en a tellement !! Je ne peux bien sûr pas tous les citer, je ne peux pas lister les meilleurs non plus car certains conviendront aux uns et d'autres à d'autres !

N'hésitez pas à vous laisser porter par votre instinct et vos envies dans les rayons des librairies :-)

Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même **Lise BOURBEAU**

Ton corps dit aime toi

Se libérer de son moi toxique **Marie Estelle DUPONT**

Arrêtez d'avoir peur et allez de l'avant !

Les dieux voyagent toujours incognito **Laurent GOUNELLE** (conte philosophique, rapide, efficace !)

Cette histoire, qui évolue dans l'atmosphère envoûtante d'un été parisien, ouvre la voie à la plus belle des réflexions sur nous mêmes : qu'est-ce qui peut nous permettre de dépasser nos inhibitions, nos peurs et nos conditionnements, pour sortir du chemin tout tracé d'une destinée qui ne nous apporte pas pleinement satisfaction ? Il en a fait d'autres tout aussi top : Et tu trouveras le trésor qui dort en toi, le jour où j'ai appris à vivre, l'homme qui voulait être heureux ...

Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une **Raphaëlle GIORDANO** Excellent !!

Le bonheur d'être soi **Moussa NABATI**

Qu'est-ce que le bonheur ? Que signifie être soi ? Ce livre défend l'idée selon laquelle le bonheur n'est possible qu'à la condition préalable d'être soi.

Imparfait, libres et heureux **Christophe ANDRE**

Principalement concentré sur l'estime de soi en nous apprenant comment l'acquérir, la réparer ou encore la protéger. Ce livre vous aide à vous accepter tel que vous êtes.

Transformez votre vie **Louise L. HAY**

L'importance de l'amour de soi et de la bienveillance.

Transformer votre vie.

Les 4 accords Toltèques **Don miguel RUIZ**

Ce livre est une référence en matière de liberté personnelle.

Il aide à reprendre le pouvoir sur sa vie, d'apprendre à ne plus prendre les choses personnellement, d'arrêter de se juger mais de plutôt faire de son mieux à chaque instant.

Fais-toi confiance **Isabelle FILLIOZAT**

L'amélioration de la confiance en soi traitée par une psychothérapeute

Aide à identifier les origines de notre manque (ou pas) de confiance en soi ;

Décrit ce que l'auteur nomme les quatre "étages" de la confiance en soi

La confiance en soi, une philosophie **Charles PEPIN**

Philosophe qui va au-delà de la notion individuelle de la confiance en soi.

Il nous explique que "se faire confiance" relève, en fait, d'une alchimie qui englobe trois dimensions : la confiance en l'autre, la confiance en ses capacités et la confiance en la vie.

L'alchimiste et le Manuscrit retrouvé **Paulo Coelho** (Contes philosophiques)

Apprendre à écouter son cœur, à lire les signes du destin et, par-dessus tout, à aller au bout de son rêve.

Merveilleux conte philosophique destiné à l'enfant qui sommeille en chaque être,

Ce qui rend heureux, c'est d'abord reconnaître et dénouer ces nœuds internes, souvent issus de l'enfance, qui empêchent la libre circulation de notre énergie vitale. Devenir soi, c'est ainsi apprendre à s'écouter, à se respecter, à s'aimer soi-même.

Le courage d'être soi **Jacques salomé**

La Vie, le Guide que Vous N'avez Jamais Eu **Marc Babin**

Développement personnel et outils

Confiance illimitée **Franck Nicolas**

Une méthode de coaching visant surtout à améliorer son leadership et ses performances, il met l'accent sur le passage à l'action à travers une approche concrète basée sur les neurosciences, le leadership et la performance.

La méthode Coué : **Emile Coué**

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente - pionnier de la pensée positive

Le pouvoir de la confiance **Stephen M.R. COVEY**

Croire en soi, la clé d'une vie heureuse **Marie-France MULLER**

Permet une mise en pratique, l'auteur propose des petits questionnaires à compléter et des exercices très efficaces pour passer à l'action.

Le pouvoir du moment présent **Eckhart TOLL**

Nouvelle Terre

Les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent **Stephen R. COVEY**

Pouvoir illimité **Anthony ROBBINS**

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi Les trois piliers du succès **Patrice RAS**

La méthode Tools **Phil STUTZ**

Les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi, joie de vivre et force intérieure

Se respecter **Patricia SPADARO**

Elle partage des clés très puissantes pour se reconnecter à ses besoins profonds et y répondre sans agir en fonction des autres.

A l'écoute de votre sixième sens **Sonia CHOQUETTE**

L'auteur nous propose des outils pour développer notre intuition dans tous les domaines de la vie, assez dense qu'on peut lire par petits morceaux.

Méthode Ho'oponopono : **Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet**

Aloha les 7 grands principes spirituels hawaïens : **Alain Williamson**

La solution NERTI Phobies, angoisses, panique, timidité, jalousie s'en libérer : **Luc Geiger**

Le secret de **Rhonda Byrne**



la confiance n'est pas une idée abstraite : elle se construit au quotidien chez les enfants comme chez les adultes et elle est à la portée de chacun

On peut laisser le presque dernier mot à Blaise PASCAL :

« Je vous apporte le don de ces 4 mots : Je crois en vous ! »

Ce que vous êtes ou ce que vous avez été ne définit pas ce que vous serez. ;-)



Et n'oubliez pas ... la lecture peut faire beaucoup de bien et l'écriture également, elle peut même être magique et salvatrice alors n'hésitez pas à prendre votre plume pour mettre par écrit ce qui peut encombrer le mental et partager avec le papier les émotions et ressentis ;-)

Vivre sa vie avec envie !

