ApprentisSagesDeLaLecture.com vous présente

Une sélection de 15,5 livres pour vous aider à lire en vous pour vous (re)trouver et ainsi commencer à agir

Ecrit par 5 blogueuses

Une incroyable diversité qui vous donnera un aperçu fantastique de ce qu'apporte la bibliothérapie
– le coaching par les livres –

A lire — Très important

Avertissement

Ce livret ne se substitue pas à une psychothérapie ou à un suivi médical. Dans le cas où vous suivez l'un ou l'autre, ce livret peut tout au plus être un outil complémentaire.

Ce livret contient des liens vers les blogs de mes collègues blogueuses qui ont participé à cet événement. Les liens vers ces blogs ne font pas l'objet d'une surveillance : le contenu des blogs vers lesquels pointent ces liens est exclusivement soumis à la responsabilité de leur propriétaires. Les liens insérés dans ce livret n'impliquent donc pas que j'aie personnellement testé ou étudié les méthodes de développement personnel préconisées par les auteurs des différents articles, ni que j'en confirme l'efficacité. De ce fait, je ne garantis pas l'exactitude ou la fiabilité des informations fournies tant dans les articles cités que sur les blogs auxquels renvoie ce livret.

De même, je n'ai conclu aucun partenariat avec les blogs mentionnés dans ce livret, et je n'ai aucun regard sur leur configuration actuelle ou future. De ce fait, l'insertion de liens vers ces blogs ne signifie en aucun cas que je m'approprie, cautionne ou recommande les contenus accessibles par ces liens. Ceci vaut également pour les liens publiés sur ces blogs et tous les contenus des pages accessibles via des supports publicitaires (p. ex. annonces, bannières etc.).

Partage

Le simple fait de lire le présent livret vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** !

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commerciales, c'est-à-dire de l'offrir sur votre blog, sur votre site Web, l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Licence

Ce livret est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modifications 3.0 Unported », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours mentionner que ce livret est offert par le blog « Apprentis Sages de la lecture », et d'inclure un lien vers ledit blog.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être demandées via le formulaire de contact à cette adresse : https://apprentissagesdelalecture.com/contact

Version 1 — Janvier 2019

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement les **blogueuses qui ont osé partager avec générosité les lectures qui ont compté pour elles ces derniers mois**, car ce n'est pas chose facile de se dévoiler à travers ses lectures !

Merci également à vous, les **Apprenti(e)s Sages de la lecture**, qui me suivez. Merci d'être de plus en plus nombreuses et nombreux à me faire confiance !

C'est avec une immense joie que je vous accueille dans mon univers de partage et d'échange livresque. Vous faites partie de mon quotidien et il n'existe pas un jour où je ne pense à vous et à ce que mes lectures pourraient vous apporter.

Mille Merciiiis à vous tous pour tous ces moments d'échanges et de partages.

Sarah

Table des matières

A lire — Très important....2

Remerciements....4

Sarah — ApprentisSagesDeLaLecture.com....6

Marie – SecretsDeNutritionniste.com....11

Patricia – Famille-et-couple-heureux.com....15

Ingrid – Hypnose-ingrid-lecoeur.com....21

Michaeline – lAvisDeMickaeline.com....24

Le mot de la fin pour un nouvel élan....30

Récapitulatif des livres présentés....31

1

Sarah — AprentisSagesDeLaLecture.com

3 livres pour se (re)trouver et 🎁 1 conseil de lecture personnalisé!

Il y a quelque temps j'ai lancé un carnaval d'articles sur le sujet "les 3 livres qui vous ont aidé à lire en vous ces 12 derniers mois". Avant de vous présenter le résultat de cet événement, je tenais absolument à partager avec vous les **3 livres qui m'ont permis de me retrouver**, **de lire en moi** ces derniers mois. Autant vous dire que ce n'a pas été chose facile de choisir parmi toutes mes lectures (95 en 2018!), sachant que **chaque lecture savamment choisie permet d'avancer sur le chemin de la connaissance de soi**… 🙂 Une fois de plus, je m'apprête à faire un striptease littéraire devant vous! Musique! 😉

📋 Objectif de départ

L'année dernière suite à ma chute je m'étais fixé comme objectif de me retrouver, car à force de courir partout j'avais fini par m'oublier, par n'être plus que l'ombre de moi-même, de marcher à côté de mes baskets. Pour atteindre cet objectif, j'ai décidé de le découper en plusieurs sous-objectifs.

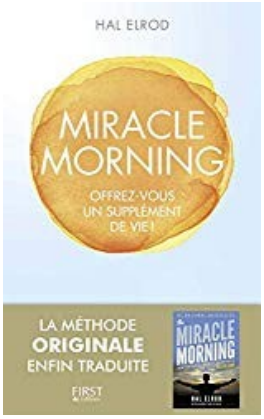
🎯 **Le premier objectif**: prendre du temps pour moi pour faire de mes loisirs une source de plaisir et d'épanouissement pour en finir avec la course à

l'armement.

Mon deuxième objectif était d'identifier mes blessures intérieures pour enfin arrêter de m'enfermer dans une vie qui ne me convenait pas.

Mon troisième objectif découlait des deux premiers : oser créer le métier de mes rêves en partant de mes passions, de mes compétences et de ma personnalité bienveillante. En quelque sorte, renouer avec ma citation préférée au lycée *"La vocation est d'avoir pour métier sa passion"* (Stendhal).

Objectif n°1: Prendre un supplément de vie avec le *Miracle Morning*



Le premier livre que j'ai envie d'aborder avec vous dans le cadre de ce carnaval est le *Miracle Morning* de Hal Elrod **tellement il m'a aidé à atteindre mes 3 objectifs et même au-delà!** Dans ce livre l'auteur explique comment mettre en place sa routine matinale pour s'offrir un supplément de vie (sport, écriture, méditation, petit déjeuner, lister ses priorités du jour, etc.). Tout se joue avant 8h selon l'auteur, mais rien ne vous empêche d'adapter ses conseils à votre rythme biologique. Ainsi la journée se déroule avec plus de plaisir, plus de joie, plus de sourire du fait de l'avoir commencé par ce qui est essentiel pour nous pour notre épanouissement. Fini l'impression de ne jamais avoir du temps pour soi ou encore de passer à côté de sa vie sous prétexte que le soir les batteries sont vides. Fini aussi l'impression de courir après le temps vu que dès le début de la journée nous avons pris ce temps pour nous, pour nous réaliser, pour nos projets. Le *Miracle Morning* est une arme redoutable contre la procrastination. Si malgré de nombreuses tentatives vous n'êtes pas du matin, l'ouvrage de Michael Breus *Quand ? : faites votre révolution chronobiologique et réalisez*

pleinement votre vie vous aidera à trouver le bon moment. Marie du blog SecretsDeNutritionniste.com nous fait son retour d'expérience sur cet ouvrage page 12.

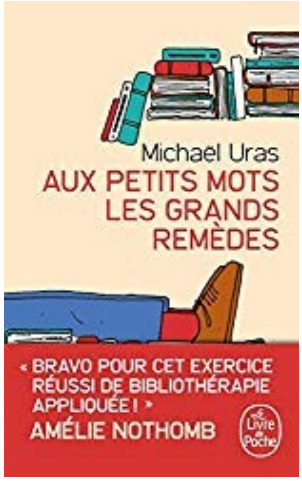
✓ *Objectif n°2: Je me libère de mes blessures intérieures de Céo Da Silva*

J'ai longtemps cru que je souffrais de l'**abandon** jusqu'au jour où j'ai fini de lire "*Je me libère de mes blessures intérieures*". Il s'avère que ma blessure dominante est le rejet, ce qui me fait porter le masque du fuyant. Depuis, je travaille dessus. Et ma vie sociale s'en est trouvée transformée. Évidemment, je suis souvent à deux doigts de retomber dans mes travers du fuyant de peur d'être rejetée. Mais aujourd'hui, suite à cette lecture je sais identifier quand le masque du fuyant vient à pointer le bout de son nez. Lorsque c'est le cas, je le remercie et lui répond ce que j'ai à gagner à ne pas l'écouter: la liberté d'être moi! Le droit d'exister… Fini le sentiment d'être une petite souris chassée à coup de balai… ou de devoir jouer les poupées de cire…

Un manuel pratique que je recommande chaudement. Il est agrémenté de nombreux témoignages et d'exercices permettant d'identifier ses propres blessures (rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice, culpabilité), de découvrir les masques employés pour éviter la souffrance… Tout ce cheminement permet d'avancer sur le chemin de la guérison. L'ouvrage de Céo Da Silva est aussi un formidable manuel de compréhension d'autrui. Il prône la tolérance. Un comportement qui nous paraît inadapté, rigide, agressif ou encore fuyant, est bien souvent une blessure émotionnelle mal soignée.

✓ *Objectif n°3: le coaching mieux-être par les livres*

Ma routine matinale m'a donné le goût de lire en moi et de transmettre les bienfaits de la bibliothérapie à l'aide de prescriptions de livres. Une jolie boucle pour la formatrice / bibliothécaire / documentaliste que j'ai été.



En cherchant à renouer avec les métiers du livre, ma formation initiale, j'ai découvert ce magnifique métier en lisant le roman *Aux petits mots les grands remèdes* de Michaël Uras. J'ai depuis lu de nombreux ouvrages sur ce métier encore trop peu connu en francophonie. Et donné mes premiers conseils de lecture personnalisés en présentiel en tant qu'Apprentie Sage de la bibliothérapie. 😉

Si un livre seul ne permet pas de guérir, il permet de prendre le chemin de la guérison par les cheminements qu'il provoque en nous. 🙂

🎁 **Envie d'essayer ?** Je vous offre la possibilité de gagner un premier conseil de lecture gratuit et personnalisé par e-mail. Concours limité dans le temps ! 🙂

Rejoignez les Apprentis Sages de la lecture sur Instagram!

Sarah – ApprentisSagesDeLaLecture.com

⬇ Il est temps maintenant de découvrir la **sélection de livres de mes collègues blogueuses** ⬇
⬇ qui ont répondu présentes à ce carnaval d'articles! Merci à elles! ⬇

2

Marie – SecretsDeNutritionniste.com

Les 3 livres qui m'ont aidé à lire en moi cette année

J'ai trouvé rapidement les trois livres dont je voulais parler dans cet article : mais je ne les trouve plus dans ma bibliothèque... Ah oui, ils m'ont tellement plu que je les ai prêtés à des amis, normal. J'aime partager les lectures qui m'ont plu (à quoi ça sert que ces livres restent dans la bibliothèque ?). Donc je vais écrire cet article juste avec mes souvenirs et mon ressenti.

Des livres de Nutrition ?

Ah non, je ne vais pas vous parler de livres de Nutrition dans cet article. J'en lis pour mon travail bien sûr. Mais dans cet article j'ai voulu partager des livres qui m'ont réellement apporté une autre vision des choses et/ou qui m'ont touchée. Quand on y regarde le premier, parle de biorythme et de santé quand même, le deuxième et le troisième de survie alimentaire entre autres.

Premier livre : *Quand ? : faites votre révolution chronobiologique et réalisez pleinement votre vie* de Michael Breus

C'est tout d'abord un test de biorythme dans un magazine féminin qui m'a interpellé. C'était flagrant et criant de vérité, parmi les 4 biorythmes représentés par des animaux (Dauphin, Lion, Ours, Loup), j'étais ''ours''. Le test était issu du livre de Michael Breus, alors je l'ai demandé au père Noël ;-).

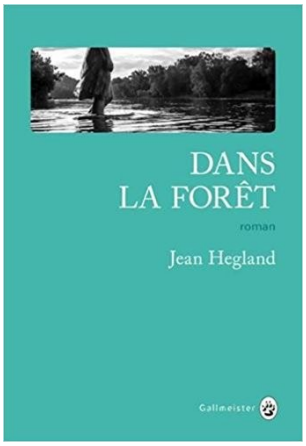
J'ai donc commencé l'année 2018 en me plongeant dans ce livre. Le test au début du livre confirmait bien mon biorythme ''ours'' (et celui de mon conjoint pile à la limite entre Loup et Ours). J'ai ensuite lu les pages de description de ce biorythme en détail, et ça m'a permis de relativiser mon propre rythme et de lâcher-prise :

- ah ce besoin d'une petite pause en début d'après- midi c'est normaaaaal ! Donc maintenant je l'accepte volontiers !
- je ne suis ni du soir ni du matin : alors je l'accepte !
- Quelle sont les heures où mon énergie va être la plus haute : j'ai confirmation par ce livre que c'est la matinée 9h-13h donc je planifie différemment mes activités.
- d'être plus consciente des heures où je vais être plus performante dans mes apprentissages de piano, même si répéter et répéter encore n'est jamais perdu.

Bref une belle découverte sur le fait qu'on peut avoir des biorythmes très différents des gens qui nous entourent. Que l'un n'est pas plus faignant ou

l'autre plus actif, mais que nous avons simplement des heures (complètement) différentes pour être remplis d'énergie ou au contraire être fatigués.

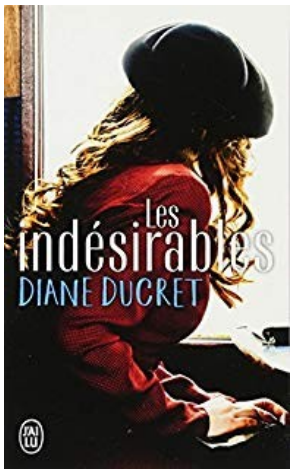
Deuxième livre : *Dans la forêt*, roman de Jean Hegland



Ce livre parle d'apocalypse. Je ne suis pas friande de ce genre de scénario. Mais l'amie qui m'a offert ce livre me connait bien et elle savait qu'il pourrait me plaire. Car pour la suite, c'est une histoire de survie, notamment alimentaire, qui est décrite. Deux sœurs privées de leurs parents essayent de survivre dans leur maison éloignée de la ville, adossée à une forêt alors que le monde s'est écroulé (plus d'électricité, plus d'eau, plus d'internet, plus de carburant, peu de survivants, etc.). Alors bien sûr le thème m'a piqué au vif et m'a fait me poser beaucoup de questions sur ma propre façon de faire. Comment survivrions-nous en pareille situation ? Faire son jardin, avoir chaud, glaner dans la forêt de quoi subsister. Bref ce livre me trotte toujours dans la tête, car je voudrais vraiment approfondir le sujet. Il me semble qu'une connaissance approfondie de la nature s'est perdue au fil des générations.

Note à moi-même : il faut que je vérifie comment faire de la farine avec des glands de chêne

Troisième livre : *Les indésirables*, roman de Diane Ducret



Ce livre m'a interpellé, car il parle d'un pan de l'Histoire de France que l'on n'enseigne pas à l'école. En effet en 1940, au tout début de la Deuxième Guerre mondiale, l'État français s'inquiète qu'il y ait sur son territoire des Allemands ayant fui leur pays. Ce livre est l'histoire du camp de Gus dans les Pyrénées qui a été le lieu d'internement de femmes allemandes célibataires sans enfant (bourgeoises, prostituée, ou juives) devenues 'indésirables' sur le sol français. Ce livre parle d'entraide surtout et de vie (et de survie). Car malgré l'horreur de la situation, les filles décident de monter un cabaret. La féminité et la vie reprennent ses droits grâce à un grand élan de solidarité. Dans une autre partie du camp, ce sont des hommes espagnols qui ont combattu Franco qui sont enfermés. Ce livre m'a tour à tour : émue, questionnée, impressionnée. Comment peut-on traiter ainsi des êtres humains ? Malgré la gravité du sujet, j'ai lu ce livre avec avidité tant il est riche d'enseignements et de questionnements.

Voilà les 3 livres marquants que j'ai lus cette année : de ceux qui laissent des traces dans la mémoire et qui permettent de voir le monde un peu différemment quand on referme la dernière page.

Marie – SecretsDeNutritionniste.com

3

Patricia – Famille-et-couple-heureux.com

Les 3 livres à lire de toute urgence !

Si comme moi vous aimez la lecture, c'est que vous aurez compris qu'en plus du plaisir qu'elle nous apporte, elle nous fait découvrir de nombreux éléments à la fois d'ordre pratique et psychologique qui nous aident à avancer dans la vie de manière à atteindre nos objectifs ou encore à trouver le bonheur tout simplement.

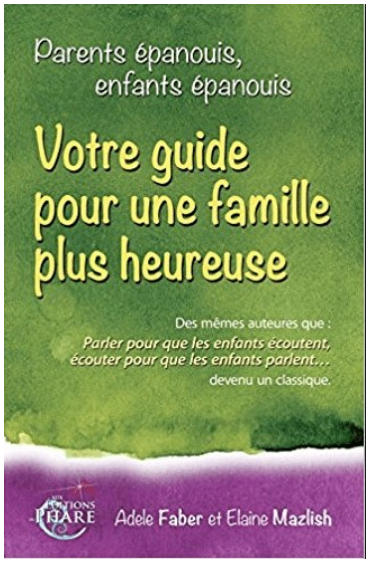
Je vous partage ici les 3 livres qui m'ont permis de lire en moi. 3 livres à lire de toute urgence ! Peut-être avez-vous aussi des bouquins fétiches qui vous parlent et qui vous ont changé de nombreux aspects de votre quotidien ?

Le 1e livre : *Votre guide pour une famille plus heureuse* de Adèle Faber et Elaine Mazlish

Ce livre est le tout premier qui m'a permis de lire en moi, au sens le plus absolu du terme. Il m'a inculqué un tout nouveau concept, la parentalité positive tout en m'amenant à me remettre en question et à me trouver les clés d'une atmosphère plus harmonieuse et bien plus heureuse à la maison.
Ce guide m'a également permis d'adopter une toute nouvelle approche dans ma relation avec mes enfants. En allant de la manière dont je les éduque jusqu'à ma façon de communiquer avec eux et de leur montrer la voie à suivre.

Je pense que ce livre m'a évité bien des tensions et des conflits avec mes enfants. Grâce à lui, nous avons tout simplement pu surmonter de nombreuses difficultés inhérentes au quotidien de la famille.
Ce livre pratique a été d'une telle révélation qu'il est tout simplement devenu un de mes livres de chevet.

Non seulement on trouve ici des moyens innovants dans l'accompagnement des enfants, mais on nous apprend aussi à sortir des sentiments coupables en adoptant les bonnes stratégies.



Avec la pratique, j'ai aussi découvert que les prescriptions de ce livre précieux aident à se mettre à la place des enfants. De mieux les comprendre dans leur façon de penser et de raisonner. À tenir compte de leurs sentiments pour pouvoir capter plus facilement leur attention et pour les amener plus aisément vers la coopération.
La communication entre mes enfants et moi n'a jamais été aussi fructueuse et nous a apporté la meilleure des compréhensions mutuelles. Ce qui a naturellement mené vers une plus grande qualité de vie et d'entente au sein de notre petit clan.
Si vous avez encore de nombreuses questions sans réponses en ce qui concerne votre relation avec vos enfants, ce livre vous aidera à trouver les réponses et les alternatives à mettre en œuvre pour une éducation plus harmonieuse et plus efficace de vos enfants.

Il vous aidera à vous remettre en question sans vous culpabiliser et vous orientera tout simplement vers la bonne voie.
Ce livre a tout simplement changé mon quotidien du tout au tout à tel point qu'il est le premier d'une suite de découvertes que j'ai continué à mener en vue de me former de manière plus approfondie sur le sujet.
Figurez-vous qu'il fait partie des raisons pour lesquelles j'ai changé de métier pour pouvoir m'orienter vers l'accompagnement parental. Autant dire que ce livre a été une véritable révélation pour moi !

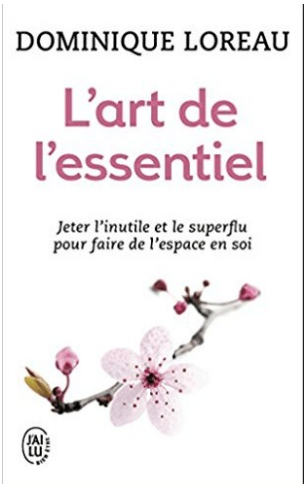
Le 2e livre parlant pour moi : *L'art de l'essentiel* de Dominique Loreau

L'art de l'essentiel mérite bien sa place dans les tops 3 des livres qui m'on permit de lire en moi. Je vous explique.
Je suis depuis ma plus tendre enfance, une collectionneuse dans le sens où j'amasse bibelots, souvenirs, objets de vacances… En lisant ce livre, je me suis alors mise à trier, à donner, à jeter… et le résultat a été que ce nettoyage m'a procuré un bien fou !!! Bien sûr, il me reste encore beaucoup à faire, mais n'empêche, je peux enfin respirer !
Si vous vous sentez oppressé sans vraiment savoir pourquoi, je vous conseille vivement ce livre. Il vous aidera assurément à trouver votre espace en vous incitant comme moi à donner : vêtements inutiles, livres déjà lus[1], bibelots encombrants…
Le fait est que le malaise qui nous assaille parfois trouve sa source dans les surcharges, les excès dans tous les domaines. Ce trop-plein demande alors à être évacué avant qu'il ne distille ses effets négatifs en nous.

Il faut se dire qu'en nous délestant de nos biens superflus, nous nous libérons tout simplement de nombreux problèmes. Ainsi, nous apprenons à désencombrer notre espace de vie et à décupler par la même occasion notre énergie.

S'entourer uniquement de l'essentiel, c'est aussi sortir de sa léthargie et reprendre goût à la vie. Ce livre m'a donc fait comprendre que faire le tri dans nos affaires et donner de l'ordre à notre espace nous donne un nouveau souffle pour continuer à avancer positivement dans la vie.

1 Découvrez « Comment désencombrer sa bibliothèque ? » sur le blog ApprentisSagesDeLaLecture.com



Dès maintenant, débarrassez-vous de ces bibelots qui encombrent votre salon et qui vous obligent au dépoussiérage toutes les semaines. Vous n'avez pas besoin non plus de ces vêtements que vous ne mettez plus. À quoi vous servent aussi ces épices qui ne vous ont servis qu'une fois durant les fêtes ?…
En me demandant si je rachèterais certaines de mes affaires si elles venaient à disparaitre, je me suis tout simplement rendue compte que la plupart d'entre elles ne me servaient pas à grand-chose et ne me manqueraient pas le moins de monde. J'en ai beaucoup données.
Ce livre frappant m'apprend à ne garder que l'essentiel. À ne m'entourer que ce qui me fait du bien et à me délester du reste. Il m'a apporté du pur bonheur. Depuis que je l'ai découvert, mes armoires ne gardent que les vêtements que je porte de manière effective. Mes bibelots ne se composent plus que de ceux qui constituent des souvenirs de colo pour mes enfants. J'ai moins de bazars à ranger, moins de ménage à faire, moins de choses cassées. Mes enfants peuvent faire plus attention depuis que leur espace de vie a bénéficié d'un désencombrement total, que du bonheur.

Mon 3e favori : *Le pouvoir du moment présent* de Eckhart Tolle

Le pouvoir du moment présent est le dernier livre que j'estime m'avoir permis de lire en moi. Encore une fois, il a été pour moi une véritable révélation dans ma manière d'être et de penser. Il m'a grandement aidé à me sentir mieux, à faire fi de mon passé difficile, à trouver l'apaisement dans le moment présent.

J'ai compris le pouvoir guérisseur du moment présent, sa capacité à nous mener vers la paix et à faire ressortir la joie ancrée naturellement à l'intérieur de nous.
Il m'a appris à me mettre face à mes pensées, à tenir compte de ce qui se passe en moi tout en gardant de la distance par rapport à elles.
Cette auto-analyse m'a apporté le plus grand des calmes et la plus profonde des sérénités. Pour une fois, je délaisse ce qui se passe autour au profit de ce qui se produit en moi-même dans le moment présent. Que je sois en train de faire la vaisselle, de prendre mon bain, de faire du sport…
Ce livre m'a appris à connaitre et à gérer ce que l'on pourrait appeler l'égo, cette partie de nous-mêmes qui ressasse le passé ou qui fouille vainement dans le futur en mettant en avant peur, inquiétude, regrets, échecs… ou encore qui se nourrit de nos problèmes au point qu'ils deviennent pour nous insurmontables.
Or, l'égo n'existe pas dans le présent, il ne se nourrit que du passé et du futur. Tant que nous n'en prenons pas conscience, nous ne vivons pas notre vie, nous la subissons, nous la vivons en étant spectateurs et non acteurs. En prendre conscience et vivre dans le moment présent, permet de vivre pleinement sa vie. On se sent alors moins coupable, moins oppressé, moins inquiété, plus serein, plus calme, plus confiant… Cela n'en vaut-il pas la peine ?

À travers son livre, Eckhart Tolle nous apprend à faire la part des choses et à bien distinguer nos conditions de vie de notre vie elle-même, cette dernière se trouvant dans le présent, un moment sur lequel les problèmes et les difficultés n'ont tout simplement pas la moindre emprise.

Ce livre m'a réellement appris à accorder de l'importance au présent et au lâcher-prise. J'en ai désormais fini avec :

- Les attachements au passé.
- Les pensées négatives que je ressassais et que je ruminais à longueur de journée.
- Les inquiétudes injustifiées par rapport au futur.

Maintenant, je me focalise essentiellement sur le moment présent. Cela me fait énormément de bien et m'apporte une légèreté que je ne pensais plus pouvoir possible.

Ce lâcher-prise, cette non-résistance face aux situations et aux gens, cette acceptation constituent tout simplement ce qu'il y a de plus merveilleux.

Cela ne signifie pas pour autant que je me laisse aller et que j'arrête de faire des choses. Au contraire, il s'agit de m'améliorer et d'avancer, mais avec plus de sérénité et de paix. Pour moi, il s'agit d'une véritable découverte et d'un tout nouvel art de vivre.

J'ai aussi laissé de côté ma négativité, ma colère et laissé de la place à la compréhension de ce qui se passe en moi, de mes pensées. J'ai au final appris à ne pas me laisser contrôler par mon mental.

Patricia – Famille-et-couple-heureux.com

3

Ingrid – Hypnose-ingrid-lecoeur.com

Les 3 livres à ouvrir pour remonter notre moral

Lire reviendrait à faire une séance de **méditation**[2]. C'est pourquoi j'ai choisi de vous présenter les 3 livres à ouvrir, selon moi, pour **remonter notre moral**.

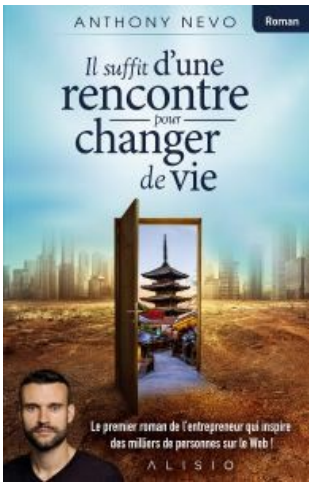
Livre 1 : *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* de Raphaëlle Giordano

J'ai beaucoup aimé ce **roman** tout d'abord parce qu'il est rempli de belles citations. Il s'agit de la rencontre d'une femme qui sent qu'elle ne profite pas de sa vie comme elle le souhaiterait et d'un routinologue. Il utilise différents outils pour l'aider à ce qu'elle reprenne sa vie en main.
Étant **hypnothérapeute**, j'ai retrouvé énormément d'éléments que je propose (sous une forme différente). J'ai beaucoup apprécié leurs présentations sous la forme de roman. J'adore ce type de lecture qui **ressource** tout en étant facile à lire.

2 Découvrez les bienfaits de la lectures sur le blog des ApprentisSagesDeLaLecture.com.

Un **livre qui fait du bien** et nous amène à nous remettre en question sur nos **habitudes** et nos **intentions**.

Livre 2 : *Il suffit d'une rencontre pour changer de vie* de Anthony Nevo



J'ai lu ce **livre** très rapidement tellement j'ai été absorbée par son histoire. Ce très récent et merveilleux livre d'Anthony Nevo « Le premier **roman** qui vous aide enfin à vous lancer et à accomplir tous vos rêves les plus fous »
Je lis énormément de livres de **développement personnel** et d'**hypnose** et particulièrement ceux liés aux **atteintes d'objectifs**. Ce roman m'a bluffé par la facilité avec laquelle nous pouvons accéder à une philosophie de vie à mettre en place pour se réinventer et être plus **heureux**. 18 leçons de vie y sont rappelées afin de reprendre sa vie en main.

Livre 3: *Comme par magie* d'Elizabeth Gilbert

Ce **livre** m'a beaucoup inspiré. L'auteure de « Mange, prie, aime » (livre que j'ai également lu et relu) nous invite à vivre notre **créativité**.

« Quelles que soient vos raisons de créer, elles se suffisent à elles-mêmes. En faisant simplement ce que vous aimez, vous aiderez peut-être quantité de gens sans le vouloir. (…) Alors, faites ce qui illumine votre vie. Suivez ce qui vous fascine ou vous obsède. Ayez confiance. Créez ce qui provoque des révolutions dans votre cœur. Le reste se fera tout seul. »
Lorsque l'on a envie de faire quelque chose et que l'on n'ose pas, ce livre nous aide à aller au-delà et lâcher prise sur nos freins.

En vous présentant « **Les 3 livres à ouvrir pour remonter notre moral** » , je ne vous parle pas directement d'hypnose. Je vous propose un outil que l'on sous-estime souvent pour **positiver notre vie**: la **lecture**. Proposer à son cerveau avec des affirmations positives et des lectures de **développement personnel** créent en nous inconsciemment une nouvelle façon de voir les choses. En effet, c'est en changeant notre point de vue que l'on change nos actions et que l'on obtient les résultats que l'on souhaite.

Ingrid – Hypnose-ingrid-lecoeur.com

4

Michaeline – lAvisDeMickaeline.com

Blogueuse littéraire, Multi-Dysléxique (DYS), Michaeline donne ses astuces pour vivre une vie fantas**dys** !

3,5 livres pour se (re)trouver

Vous prendrez bien un peu de Dr Murphy

Avez-vous déjà entendu parler du Dr Murphy ? **Honnêtement jusqu'à l'année dernière, je n'en avais jamais entendu parler**. Mais sur la toile littéraire, ce nom revient souvent, avec le titre : *La puissance de votre subconscient.* Les uns l'idolâtrant, les autres le dénigrant.

Le mieux dans ces cas-là, étant de se faire, sa propre opinion, c'est donc ce que j'ai fait. Au début du printemps, à la suite des recommandations d'amis, je me suis intéressée au film : "Le Secret", qui, je dois bien le reconnaître m'a tellement interpellé que j'ai voulu en savoir plus. **Voilà comment le livre *La puissance de votre subconscient* du Dr Murphy, est arrivé entre mes mains.**

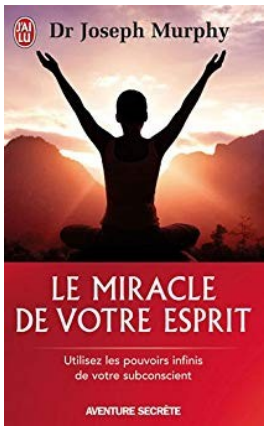
Pourtant **il ne répondait pas encore totalement à mes attentes.** Soyons honnêtes, **l'idée générale du livre découle du bon sens**. Avouez que **les pensées positives nous aident indéniablement à mieux vivre, nous permettent de gérer plus facilement les difficultés et perturbations de l'existence**. En revanche, ce qui m'a vraiment dérangé dans cet ouvrage, c'est les nombreuses références bibliques. Oui, je sais, pour une nana, qui s'est envoyé pratiquement l'intégrale des œuvres de Neal Donald Walch, c'est un comble ! Pour les moins littéraires d'entre vous, il s'agit de l'auteur, qui a écrit la trilogie, "Conversation avec Dieu". Celui qui m'a appris il y a des années, que le problème, n'était pas à qui Dieu parlait, mais qui écoutait. **Mais surtout et avant tout, ce qui est devenu mon leitmotiv "tout arrive parfaitement au moment parfait".**

Il y a pourtant une différence entre Neal et le Joseph Murphy. Si le premier, prône ouvertement le côté "religieux" avec ses titres : Conversation avec Dieu, Moment de grâce…etc. **l'évocation divine, n'est en aucune façon apparentée à une religion, mais à un état d'esprit. Alors qu'en lisant la puissance de votre subconscient, j'ai eu le sentiment, que ce livre était écrit par un gourou**. Sans

doute, parce que le Dr Murphy, ne peut se détacher complètement de la personne qu'il est. Un dirigeant de l'église de la Science divine qui prône la guérison par la foi, il ne faut pas oublier qu'il a dirigé celle de Los Angeles pendant près de trente ans.

Les deux font la paire

La puissance de votre subconscient m'a aidé à me poser les bonnes questions. Je vous disais plus haut, que ce n'était pas le livre du Dr Murphy, qui m'a marqué le plus. Même si quelque part, c'est celui qui a **amorcé mon autre lecture qui cette fois, eut un impact, beaucoup plus important:** ***Le miracle de votre esprit*****.**



À l'heure où j'écris ces lignes, je me demande pourquoi ce dernier m'est resté en plus en mémoires que le précédent, alors que **je me souviens lors de ma lecture, m'avoir fait la réflexion, que l'auteur, ne s'était pas trop foulé, et qu'il avait repris pas mal de choses, de son précédent ouvrage**. Ne dit-on pas que pour bien comprendre il faut répéter encore et encore.

Vous le savez (ou pas d'ailleurs) je suis une grande fan de la PNL. Et là c'est tout à fait le concept élaboré par ce livre. **Puisqu'il nous parle du pouvoir de l'esprit, après avoir ouvert les canaux intuitifs via le subconscient, le cerveau est plus à même de recevoir des messages aidant à retrouver la paix intérieure**. Travailler sur le subconscient et sur l'esprit permet de démêler certains nœuds karmiques tenaces qui semblent nous suivre inexorablement sans que nous en comprenions réellement les raisons. **Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir le sentiment de revivre une scène pour la seconde fois ?**

1- **Détendez-vous complètement** en respirant profondément.

2- **Résumez en un seul mot ce que vous voulez manifester.** Ceci peut être « richesse », « abondance », « force », « amour », « relation », « beauté », « intelligence » ou encore « guérison ». L'important est que ce mot doit représenter la réponse à votre problème et les sentiments que vous auriez si le problème était maintenant résolu.

3- L'exercice doit être réalisé **deux fois par jour minimum,** pendant 10 minutes au moins. Le matin et le soir de préférence.

4- **Une concentration absolue est nécessaire.** Vous ne pouvez pas faire cet exercice en regardant la montre passer, et en vous rassurant ensuite d'avoir tenu 10 minutes. Vous devez le faire avec la concentration d'un moine zen et la conviction d'un guerrier sur le champ de bataille. Plus votre concentration sera forte, plus efficace sera votre exercice, car plus vite vous atteindrez votre conscience profonde.

5- **Faites l'exercice pendant 21 jours voire 30 jours.** Après arrêtez. Si vous n'avez pas manifesté, lâchez prise. Votre subconscient va produire dans votre vie, l'équivalent de votre nouvelle vie émotionnelle.

Croyez- moi ou non, les exercices proposés dans cet ouvrage nous aident à faire sauter les barrières, qui bloquent nos modes de penser.

Celui qui m'a apporté la richesse intérieure

Le troisième ouvrage, est venu entre mes mains, à la suite d'une vidéo Youtube de Christian Godfroy, dans laquelle il présentait le livre, pensez et devenez riche, un de ces ouvrages préférés. Il y expliquait notamment que de nos jours, on pouvait acquérir la traduction parue sous le titre *Réfléchissez et devenez riche*. Même si pour lui, cette traduction est de moins bonne qualité.

C'est celui que je préfère des 3. Ne le voyez pas comme, une méthode pour devenir riche au sens pécunier du terme, mais pour trouver la richesse intérieure. Même si l'auteur Napoleon Hill se targue d'avoir aidé, grâce à sa méthode, Henry Ford et Thomas Edison à devenir de puissants et richissimes entrepreneurs.

C'est une méthode, basée sur la confiance en soi, le partage, l'autosuggestion positive, cela ne vous rappelle rien ? Oui, oui, c'est bien ce que prônent les enseignements de la plupart des coaches business d'aujourd'hui. D'après vous, ils l'ont appris de qui ?

De ces 15 chapitres, il en ressort 6 lignes directrices pour changer une fois de plus votre façon de penser et de voir la vie.

La mécanique du cerveau expliquée par Napoleon Hill, est encore plus fluide, que dans les ouvrages du Dr Joseph Murphy.

Oserais-je vous dire, que c'est grâce (ou à cause, suivant le point de vue, dans lequel on se place) à ces trois ouvrages, **surtout les deux derniers que j'ai compris ce qui était indispensable pour moi,** et que depuis 6 mois je vis, en caravane, dans ce qui a toujours été à mes yeux un véritable paradis sur terre.

Mais surtout, **je prends petit à petit confiance en moi, ce qui m'emplit d'une joie que je croyais avoir oubliée.** Lorsque je vis des moments magiques, grâce à la nature qui m'entoure, comme le fait d'avoir vu grandir et évoluer une famille de cervidé. **Je ne peux que me sentir profondément riche. Riche de gratitude.**

Les livres de développement personnel apportent beaucoup au lecteur. Mais parfois, de simples romans peuvent également permettre de faire une introspection[3].

Courant décembre j'ai lu le livre de Sophie de Villenoisy, *Joyeux suicide et bonne année*.

Il s'agit de l'histoire de Sylvie, une femme seule qui décide de se suicider. Lorsqu'elle décide d'en parler à un psy, elle est loin de s'attendre à l'approbation de ce dernier. Il l'aide cependant à choisir une date. D'après le titre, vous avez compris que c'est celle de Noël. Sylvie a deux mois pour s'y préparer. D'ici là, elle devra revenir toutes les semaines, ce sera l'occasion pour elle, de lui révéler, comment elle a choisi de pratiquer l'exercice de la semaine, et ce qui en a découlé. Bien évidemment ces derniers vont l'aider à se métamorphoser.

À chaque exercice, je me suis demandé ce que moi j'aurais fait. Honnêtement ? J'ai l'esprit moins tordu que Sylvie, ou que l'auteure. 😊

Michaeline – lavisdemichaeline.com

3 Découvrez les bienfaits de la lecture de fiction sur le blog ApprentisSagesDeLaLecture.com

Le mot de la fin pour un nouvel élan

Apprendre à lire à l'intérieur de soi est un cheminement propre à chacun.

J'espère qu'à travers nos témoignages nous vous avons donné **envie de prendre le temps de lire pour vous**, et que ce livret vous permettra de **trouver quelques pistes de lectures pour répondre à vos questionnements du moment**. Vous trouverez à la page suivante un récapitulatif de tous les livres cités dans ce livret.

Pour vous aider à **planifier votre activité de lecture et profiter pleinement de ses bienfaits**, je vous invite à consulter ces 2 articles : 1 et 2.

Si vous souhaitez bénéficier d'**un conseil de lecture gratuit et personnalisé**, je vous invite également à consulter la page dédiée sur le blog.

Je vous dis à très bientôt sur le blog et sur les réseaux sociaux.

Prenez soin de vous,

Et que vos lectures vous accompagnent vers le mieux-être !

Sarah

- Blog
- Instagram
- Pinterest
- Twitter
- Facebook
- Youtube

Récapitulatif des livres présentés

Envie de vous plonger dans l'un des livres présentés ? Ou encore de connaître d'autres avis ?
Pour vous faciliter la tâche, voici un petit récapitulatif avec des liens affiliés qui vous mèneront sur amazon.fr :

- *Miracle Morning* de Hal Elrod
- *Je me libère de mes blessures intérieures* de Céo Da Silva
- *Aux petits mots les grands remèdes* de Michaël Uras.
- *Quand ? : faites votre révolution chronobiologique et réalisez pleinement votre vie* de Michael Breus
- *Dans la forêt* de Jean Hegland
- *Les indésirables* de Diane Ducret
- *Votre guide pour une famille plus heureuse* de Adèle Faber et Elaine Mazlish
- *L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi* de Dominique Loreau
- *Le pouvoir du moment présent* de Eckhart Tolle
- *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* de Raphaëlle Giordano
- *Il suffit d'une rencontre pour changer de vie* de Anthony Nevo
- *Comme par magie* d'Elizabeth Gilbert
- *La puissance de votre subconscient* du Dr Joseph Murphy
- *Le miracle de votre esprit* du Dr Joseph Murphy
- *Réfléchissez et devenez riche* de Napoleon Hill
- *Joyeux suicide et bonne année* de Sophie de Villenoisy

Vous pouvez également vous rendre chez votre libraire ou encore dans la bibliothèque la plus proche de chez vous à l'aide de cette liste pour trouver ces ouvrages ! 😉

Très bonnes lectures !

Et bonne chance pour le concours ! 🙃