

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

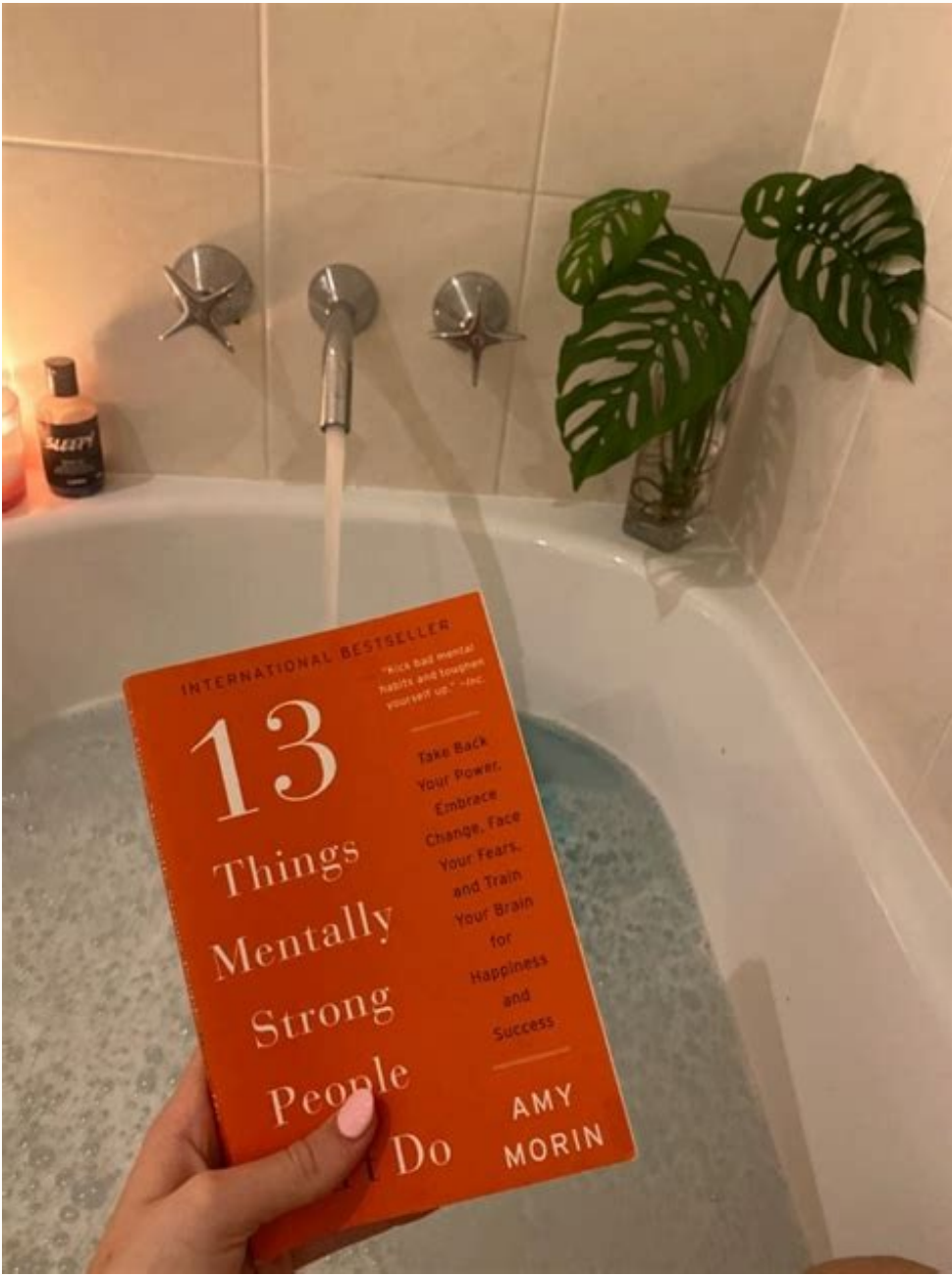
Continue

Meilleure vente livre developpement personnel

Je suis tombé dans la lecture des livres de développement personnel dans les années 2010 avec le livre Pouvoir illimité d'Anthony Robbins.



Dans cet article, vous découvrirez mon top onze des meilleurs livres de développement personnel que vous devez absolument lire en 2023. Ils vous permettront de changer votre vie et de devenir la personne que vous avez toujours voulu être. Si vous êtes intéressés par le genre biographique, je vous invite également à consulter mon classement des 10 meilleures biographies et autobiographies à lire en 2023. « Lorsque vous faites des projets, pensez grand. Lorsque vous faites des progrès, pensez petit ». Un rien peut tout changer (Atomic Habits en anglais) de James Clear est le livre ultime de développement personnel à ne pas manquer. Best-seller mondial, il s'est déjà écoulé à plusieurs millions d'exemplaires. James Clear, expert en habitudes, partage depuis des années ses précieux conseils sur son blog. Il révèle dans son ouvrage que notre vie est le reflet des habitudes que nous cultivons.



James Clear, expert en habitudes, partage depuis des années ses précieux conseils sur son blog. Il révèle dans son ouvrage que notre vie est le reflet des habitudes que nous cultivons. Pour progresser et devenir une meilleure version de vous-même, vos habitudes quotidiennes doivent vous soutenir dans cette démarche. Et devinez quoi ? Ce livre a justement pour mission de vous accompagner dans la transformation de vos habitudes, pour que vous puissiez vous améliorer de 1 % chaque jour. Une fois que vous aurez tourné la dernière page, vous saurez enfin comment briser l'emprise des mauvaises habitudes qui vous retiennent et vous empêchent de vivre la vie dont vous rêvez. Un rien peut tout changer est donc le livre de développement personnel incontournable à ajouter à votre liste de lecture en 2023. Ne le manquez pas ! Voir le livre sur Amazon. « Arrêtez de trouver des excuses. Arrêtez d'être des victimes. Tenez-vous pour responsables et mettez vous à l'aise avec l'inconfort... Et enfin, réalisez vos rêves ». Can't Hurt me (Plus rien ne pourra me blesser en français) de David Goggins est selon moi le meilleur livre de développement personnel que j'ai pu lire jusqu'à ce jour. Si je ne devais conseiller qu'un seul livre à lire pour s'améliorer mentalement et physiquement, c'est vers ce livre que mon choix se dirigerait. Au travers d'un récit inspirant et fascinant, David Goggins vous motivera à aller vers l'avant et à donner le meilleur de vous-même.

La lecture de ce livre vous prouvera qu'il est possible de réussir dans la vie, même quand elle vous met des bâtons dans les roues. David vous enseignera comment maîtriser votre mental et vous surpasser dans les moments difficiles. Si ce bref résumé vous a intéressé, je vous conseille de lire mon résumé complet du livre en français. Voir le livre sur Amazon. « Loi n°8 : Obligez les autres à se battre sur votre propre terrain ». Power Les 48 lois du pouvoir de Robert Greene publié en 1998 en version anglaise puis dans une version française par la suite, s'est vendu à des millions d'exemplaires à travers le monde. C'est le livre que je place en 3e position de mon classement des meilleurs livres de développement personnel. À travers son oeuvre, Robert Greene nous explique grâce à des exemples historiques les différents procédés pour acquérir du pouvoir et éviter d'en être manipulé. À l'aide de 48 lois distinctes, il met à notre disposition un guide complet et toutes les clés nécessaires pour comprendre les attitudes et les comportements qui s'opèrent dans nos sociétés depuis plusieurs milliers d'années. Ce livre est un must-read pour tous ceux et celles qui souhaitent en apprendre davantage sur le fonctionnement du pouvoir et les procédés de manipulation associés. Découvrez comment certaines personnes utilisent vos biais cognitifs pour vous manipuler à votre insu. Le livre est très prenant et facile à lire, les exemples sont très bien choisis et permettent de comprendre les principes cités par l'auteur. Après avoir lu ce livre, vous en saurez beaucoup plus sur la nature humaine et à quel point la manipulation est utilisée dans notre société. Je conseillerais d'ailleurs tous les autres livres de Robert Greene : Atteindre l'excellence, Les lois de la Nature Humaine. Ils sont tous de très bonnes qualités et l'auteur connaît très bien les sujets qu'il traite. Voir le livre sur Amazon. « Plus vous êtes axé sur le temps, c'est à dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit ». Le pouvoir du moment présent d'Eckhart Tolle publié en 1997, s'est vendu à plusieurs millions d'exemplaires à travers le monde. Ce n'est pas sans raison que ce livre rentre dans mon top 4 et qu'il continue d'être un best-seller des livres de développement personnel 20 ans après sa première publication. Ce livre nous enseigne à quel point l'identification au mental peut être dangereuse et qu'elle est responsable de nombreuses souffrances. Eckhart Tolle nous apprend comment nous défaire du mental et s'éveiller spirituellement, notamment par l'acceptation et par la méditation. En appliquant les conseils issus de ce livre et en vous exerçant à rester dans le moment présent, vous parviendrez à mieux contrôler votre mental et vos pensées. Votre manière de voir les choses sera probablement différente après avoir lu ce livre. J'ai pour ma part lu Le pouvoir du moment présent à trois reprises, et à chaque lecture, j'étais surpris d'apprendre et de comprendre de nouvelles choses. Seul petit bémol du livre, les explications et les exemples utilisés peuvent parfois sembler confus, mais cela ne gêne pas quant à la compréhension du sujet. Voir le livre sur Amazon. « Convenablement dosées et appliquées, la modestie et l'admiration nous permettront d'accomplir des prodiges dans notre vie ». Comment se faire des amis de Dale Carnegie publié pour la première fois en 1936, est à ce jour l'un des livres de développement personnel le plus vendu au monde avec plus de 40 millions d'exemplaires vendus et traduits en 37 langues. Ne vous fiez pas à son titre français que je trouve réducteur et qui ne reflète pas assez bien le réel potentiel du livre.



Lorsque vous faites des progrès, pensez petit ». Un rien peut tout changer (Atomic Habits en anglais) de James Clear est le livre ultime de développement personnel à ne pas manquer. Best-seller mondial, il s'est déjà écoulé à plusieurs millions d'exemplaires. James Clear, expert en habitudes, partage depuis des années ses précieux conseils sur son blog. Il révèle dans son ouvrage que notre vie est le reflet des habitudes que nous cultivons.



« Lorsque vous faites des projets, pensez grand. Lorsque vous faites des progrès, pensez petit ». Un rien peut tout changer (Atomic Habits en anglais) de James Clear est le livre ultime de développement personnel à ne pas manquer. Best-seller mondial, il s’est déjà écoulé à plusieurs millions d’exemplaires. James Clear, expert en habitudes, partage depuis des années ses précieux conseils sur son blog. Il révèle dans son ouvrage que notre vie est le reflet des habitudes que nous cultivons. Pour progresser et devenir une meilleure version de vous-même, vos habitudes quotidiennes doivent vous soutenir dans cette démarche. Et devinez quoi ? Ce livre a justement pour mission de vous accompagner dans la transformation de vos habitudes, pour que vous puissiez vous améliorer de 1 % chaque jour. Une fois que vous aurez tourné la dernière page, vous saurez enfin comment briser l’emprise des mauvaises habitudes qui vous retiennent et vous empêchent de vivre la vie dont vous rêvez. Un rien peut tout changer est donc le livre de développement personnel incontournable à ajouter à votre liste de lecture en 2023. Ne le manquez pas ! Voir le livre sur Amazon. « Arrêtez de trouver des excuses. Arrêtez d’être des victimes.



Un rien peut tout changer (Atomic Habits en anglais) de James Clear est le livre ultime de développement personnel à ne pas manquer. Best-seller mondial, il s’est déjà écoulé à plusieurs millions d’exemplaires. James Clear, expert en habitudes, partage depuis des années ses précieux conseils sur son blog. Il révèle dans son ouvrage que notre vie est le reflet des habitudes que nous cultivons. Pour progresser et devenir une meilleure version de vous-même, vos habitudes quotidiennes doivent vous soutenir dans cette démarche. Et devinez quoi ? Ce livre a justement pour mission de vous accompagner dans la transformation de vos habitudes, pour que vous puissiez vous améliorer de 1 % chaque jour. Une fois que vous aurez tourné la dernière page, vous saurez enfin comment briser l’emprise des mauvaises habitudes qui vous retiennent et vous empêchent de vivre la vie dont vous rêvez. Un rien peut tout changer est donc le livre de développement personnel incontournable à ajouter à votre liste de lecture en 2023. Ne le manquez pas ! Voir le livre sur Amazon. « Arrêtez de trouver des excuses. Arrêtez d’être des victimes. Tenez-vous pour responsables et mettez-vous à l’aise avec l’inconfort… Et enfin, réalisez vos rêves ». Can’t Hurt me (Plus rien ne pourra me blesser en français) de David Goggins est selon moi le meilleur livre de développement personnel que j’ai pu lire jusqu’à ce jour. Si je ne devais conseiller qu’un seul livre à lire pour s’améliorer mentalement et physiquement, c’est vers ce livre que mon choix se dirigerait. Au travers d’un récit inspirant et fascinant, David Goggins vous motivera à aller vers l’avant et à donner le meilleur de vous-même. La lecture de ce livre vous prouvera qu’il est possible de réussir dans la vie, même quand elle vous met des bâtons dans les roues. David vous enseignera comment maîtriser votre mental et vous surpasser dans les moments difficiles. Si ce bref résumé vous a intéressé, je vous conseille de lire mon résumé complet du livre en français. Voir le livre sur Amazon. « Loi n°8 : Obligez les autres à se battre sur votre propre terrain ». Power Les 48 lois du pouvoir de Robert Greene publié en 1998 en version anglaise puis dans une version française par la suite, s’est vendu à des millions d’exemplaires à travers le monde. C’est le livre que je place en 3e position de mon classement des meilleurs livres de développement personnel. A travers son œuvre, Robert Greene nous explique grâce à des exemples historiques les différents procédés pour acquérir du pouvoir et éviter d’en être manipulé. A l’aide de 48 lois distinctes, il met à notre disposition un guide complet et toutes les clés nécessaires pour comprendre les attitudes et les comportements qui s’opèrent dans nos sociétés depuis plusieurs milliers d’années. Ce livre est un must-read pour tous ceux et celles qui souhaitent en apprendre davantage sur le fonctionnement du pouvoir et les procédés de manipulation associés. Découvrez comment certaines personnes utilisent vos biais cognitifs pour vous manipuler à votre insu. Le livre est très prenant et facile à lire, les exemples sont très bien choisis et permettent de comprendre les principes cités par l’auteur. Après avoir lu ce livre, vous en saurez beaucoup plus sur la nature humaine et à quel point la manipulation est utilisée dans notre société. Je conseillerais d’ailleurs tous les autres livres de Robert Greene : Atteindre l’excellence, Les lois de la Nature Humaine. Ils sont tous de très bonnes qualités et l’auteur connaît très bien les sujets qu’il traite. Voir le livre sur Amazon. « Plus vous êtes axé sur le temps, c’est à dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit ». Le pouvoir du moment présent d’Eckhart Tolle publié en 1997, s’est vendu à plusieurs millions d’exemplaires à travers le monde. Ce n’est pas sans raison que ce livre rentre dans mon top 4 et qu’il continue d’être un best-seller des livres de développement personnel 20 ans après sa première publication. Ce livre nous enseigne à quel point l’identification au mental peut être dangereuse et qu’elle est responsable de nombreuses souffrances. Eckhart Tolle nous apprend comment nous défaire du mental et s’éveiller spirituellement, notamment par l’acceptation et par la méditation. En appliquant les conseils issus de ce livre et en vous exerçant à rester dans le moment présent, vous parviendrez à mieux contrôler votre mental et vos pensées. Votre manière de voir les choses sera probablement différente après avoir lu ce livre. J’ai pour ma part lu Le pouvoir du moment présent à trois reprises, et à chaque lecture, j’étais surpris d’apprendre et de comprendre de nouvelles choses. Seul petit bémol du livre, les explications et les exemples utilisés peuvent parfois sembler confus, mais cela ne gêne pas quant à la compréhension du sujet. Voir le livre sur Amazon. « Convenablement dosées et appliquées, la modestie et l’admiration nous permettront d’accomplir des prodiges dans notre vie ». Comment se faire des amis de Dale Carnegie publié pour la première fois en 1936, est à ce jour l’un des livres de développement personnel le plus vendu au monde avec plus de 40 millions d’exemplaires vendus et traduits en 37 langues. Ne vous fiez pas à son titre français que je trouve réducteur et qui ne reflète pas assez bien le réel potentiel du livre. En effet, il s’agit d’un des meilleurs livres sur le sujet des relations sociales. Grâce à Dale Carnegie, vous apprendrez à améliorer vos relations sociales et à mieux communiquer. Son enseignement ne s’arrête pas là, il vous apprendra aussi comment augmenter votre capital sympathie et votre leadership. Après avoir appliqué les enseignements de ce livre, vous vertez de nets changements dans votre vie. Ce livre a d’ailleurs été l’un des éléments majeurs m’ayant permis de sortir de mon introversion et de m’ouvrir aux autres lorsque j’étais plus jeune. La lecture est très facile et les principes proposés fonctionnent réellement. Le seul point négatif que l’on pourrait attribuer au livre Comment se faire des amis est que les exemples utilisés ne correspondent pas à notre époque. C’est une constatation évidente au vu de la date de publication du livre, mais cela ne gêne en rien à la compréhension des différents principes abordés. Voir le livre sur Amazon. « Si les gens ne t’aiment pas pour ce que tu es, change les gens, pas toi-même ». Unlearn: 101 simple truths for a better life de Humble The Poet publié dans une seconde version en 2019 est mon coup de cœur des livres de développement personnel pour cette année 2023. Il apporte une réelle bouffée d’air frais en termes de contenu dans le domaine du développement personnel. C’est un livre qui mériterait d’être beaucoup plus connu, mais qui n’existe pour l’instant qu’en anglais. Petite anecdote : j’ai décidé de me procurer le livre après avoir vu une interview de Humble The Poet sur YouTube. Son discours était vraiment très intéressant et riche de sagesse, ce qui m’a poussé à acheter le livre. Le livre est composé de 101 leçons de vie et principes différents. Chacune est pleine de bon sens et de vérités bien souvent négligées. Si vous souhaitez vous améliorer dans votre vie et arrêter de dépendre de vos croyances limitantes, ce livre est fait pour vous! La compréhension de ce livre est d’une simplicité extrême, même dans la langue anglaise. Unlearn : 101 simple truths for a better life est donc un livre de développement personnel que vous devez lire en 2023. Voir le livre sur Amazon. « La certitude est l’ennemie du développement ». L’Art subtil de s’en foutre de Mark Manson publié en septembre 2016 est un des rares livres de développement personnel à prendre le sujet à contresens. Le bloqueur Mark Manson a une manière bien à lui de partager ses enseignements. Ce livre est d’une honnêteté brutale et l’humour qui accompagne le discours rend le tout très captivant. Le livre nous enseigne qu’il n’est pas toujours nécessaire de donner autant d’importance aux événements parfois futiles de notre quotidien. Si vous en avez marre de lire des livres de développement personnel qui se ressemblent, je vous conseille celui-ci qui est unique en son genre ! La lecture de L’Art subtil de s’en foutre vous aidera à faire une introspection sur vos valeurs et la manière que vous avez de mener vos vies. Voir le livre sur Amazon. L’art subtil de séduire de Mark Manson est le livre qui se démarque le plus sur le sujet de la séduction. Le livre a été très récemment traduit dans la langue française. Il est anciennement connu sous le nom anglais « Models: attract women through honesty ». J’estime que la séduction, l’amour et les relations sociales sont tout aussi importantes dans le développement personnel d’un individu. Avant d’être l’auteur à succès qu’il est aujourd’hui avec son livre L’art subtil de s’en foutre, Mark Manson était coach en séduction. Le titre Attirer les femmes avec honnêteté est assez équivoque, le sujet principal du livre est la séduction. Mais ce n’est pas tout, le livre nous enseigne aussi quelles sont les qualités et les compétences sur lesquelles il est nécessaire de s’améliorer afin d’être attractif tout en restant soi-même.

C’est un livre que vous devez absolument lire, même si vous estimez ne pas avoir besoin d’aide en séduction ou que vous jugez en savoir assez sur le sujet. L’art subtil de séduire rentre donc parmi les meilleurs livres de développement personnel à lire en 2023. Mark Manson précise d’ailleurs que le livre convient tout aussi bien aux hommes qu’aux femmes, et qu’elles peuvent très bien appliquer les différents enseignements du livre.

Voir le livre sur Amazon. « Il n’y a qu’une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c’est la peur d’échouer ». L’Alchimiste de Paulo Coelho, traduit et publié en français pour la première fois en 1994 est le seul roman de développement personnel de mon classement et plus encore mon roman préféré.

Paulo Coelho nous conte l’histoire de Santiago, un berger d’Andalousie qui cherche à réaliser sa légende personnelle. C’est à travers cette histoire très passionnante que les principes du développement personnel nous sont enseignés, et d’une très belle manière. Si vous avez des rêves à réaliser et que vous rencontrez des difficultés à surmonter les épreuves qui se dressent sur votre chemin, je vous invite vraiment à lire le livre. Le récit vous inspirera et vous motivera à aller toujours plus loin, quels que soient vos rêves ! Voir le livre sur Amazon.

« La plupart d’entre nous passent trop de temps sur ce qui est urgent et pas assez de temps sur ce qui est important ». Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu’ils entreprennent de Stephen Covey publié en 1989 est un des livres de développement personnel les plus populaires au monde. Le livre nous donne un guide complet sur les habitudes qu’il est nécessaire d’avoir et sur lesquelles il faut s’améliorer pour rencontrer du succès dans sa vie. Mais c’est aussi sur le sujet des valeurs que chacun devrait avoir que Stephen Covey concentre son discours. Si vous souhaitez en savoir plus sur l’importance des habitudes et sur la productivité associée, c’est sur la lecture des 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu’ils entreprennent qu’il faudra vous pencher ! Voir le livre sur Amazon. « L’amour véritable consiste à accepter les autres tels qu’ils sont sans essayer de les changer. » Les quatre accords tolèques de Miguel Ruiz publié en 1997 est un classique parmi les livres de développement personnel. En reprenant des principes de la culture Toltèque issue du Mexique, Miguel Ruiz nous enseigne quatre règles très simples à appliquer pour rendre notre vie meilleure. C’est un très bon choix de livre de développement personnel à offrir. Il est très court, environ 150 pages et très simple à lire, mais tellement riche en enseignements. En lisant Les quatre accords Toltèques, vous parviendrez à modifier et à améliorer vos croyances les plus profondes, notamment celles qui vous limitent depuis toujours et vous empêchent de progresser.

Vous vision du monde changera et vous arriverez à mieux contrôler votre dialogue intérieur. Il s’agit là d’un très bon choix de livre pour débuter son apprentissage du développement personnel, c’est pour cette raison que je le conseille vivement. Voir le livre sur Amazon. Je partage des astuces de développement personnel et des informations essentielles que j’ai apprises dans mes dernières lectures tous les mardis dans ma newsletter. Plus de 500 lecteurs ont déjà rejoint la communauté, qu’attendez-tu ! Sans se vanter de constituer une réponse miracle aux divers tracas du quotidien, comme aux crises existentielles les plus importantes, les ouvrages traitant de développement personnel peuvent s’avérer être de précieux alliés contre la déprime, le laisser-aller, ou encore vous donner le coup de pouce qu’il vous manquait pour lâcher prise sur une situation qui vous tourmente. De Eckhart Tolle à Fabrice Midal, en passant par Robert T. Kiyosaki et Lise Bourbeau, laissez-vous inspirer par cette sélection des meilleurs livres de développement personnel, et laissez ces auteurs de renom vous accompagner sur le chemin de la (re)découverte de vous-même. Bonne lecture ! Commencez cette sélection avec un grand classique des meilleurs livres de développement personnel, “Père riche, père pauvre”, de Robert T. Kiyosaki, paru pour la première fois en 1997.

Ici, on déconstruit la notion de richesse : gagner beaucoup d’argent ne fait pas forcément de vous quelqu’un de riche, de même que des revenus plus modestes ne sont pas synonymes de pauvreté. Ce livre jette également de solides bases pour comprendre quelles erreurs ne pas faire en termes d’éducation à l’argent pour vos enfants, et pour comprendre ce que l’éducation classique ne nous donne pas. Ce best-seller est ici proposé dans une version spécialement rééditée pour les 20 ans de l’ouvrage. Au programme, de nouvelles perspectives contemporaines, pour donner encore plus de sens aux propos originaux, sous la forme de 9 séances d’études.

Une belle occasion de redécouvrir ce livre si vous le connaissiez déjà. Père riche, père pauvre - Robert T. Kiyosaki “Je ne m’aime pas”, “Je suis coupable”, “Je suis impuissant(e)”, “Je vis sous pression”. Si ces mots résonnent pour vous et que vos pensées intrusives et culpabilisantes vous mènent la vie dure, alors les propos de Fabrice Midal feront sens nul doute sens pour vous aider à trouver la voie de la sérénité. “La méthode Foutez-vous la paix” est une méthode concrète, d’après le best-seller presque éponyme “Foutez-vous la paix et commencez à vivre” paru en 2017. Il s’agit d’une approche simple, mais redoutablement efficace, pour rompre avec vos schémas de pensée auto-culpabilisants et toxiques, et (re)découvrir vos forces intérieures. La méthode Foutez-vous la paix - Fabrice Midal “Quand on veut, on peut !” - qui ne s’est jamais heurté(e) à ce dicton, si injuste dans son affirmation ? Pour changer une mauvaise habitude en tout cas, James Clear en est convaincu (et convaincant), il n’est pas toujours question de bonne volonté, mais bel et bien des moyens mis en œuvre pour changer cette habitude. “Un rien peut tout changer” vous propose, à l’instar de Fabrice Midal, une méthode claire et pratique pour bousculer vos habitudes, avec efficacité. Donnez-vous enfin des moyens adaptés, compatibles avec votre situation et vos besoins, pour vous améliorer pas à pas, au quotidien. James Clear s’appuie sur des concepts issus des neurosciences, de la psychologie et de la biologie pour nous proposer cette méthode qui a déjà fait ses preuves. Un rien peut tout changer - James Clear Le développement personnel est un concept qui peut rebouter les plus réfractaires d’entre nous, et cela, Mark Manson l’a parfaitement compris. “L’art subtil de s’en foutre” est un titre aussi cinglant que honnête, à contre-courant du positivisme parfois toxique auquel nous sommes confrontés malgré nous au quotidien. Plus fort, plus sexy, plus riche, plus rapide… Et si on acceptait juste que, lorsque tout va mal, tout aille mal ? Mark Manson nous parle droit dans les yeux avec cet ouvrage, et nous incite à faire de même avec nos peurs, nos doutes et nos imperfections. Il nous invite, avec une insolente légèreté, à cesser de fuir, à relativiser, à faire tomber le voile de nos aspirations déconnectées, et en même temps, à lâcher prise afin de retrouver une vie plus joyeuse, plus ancrée, ainsi qu’à cette confiance en nous qui nous fait tant défaut. Un vrai coup de cœur de cette sélection des meilleurs livres de développement personnel ! L’art subtil de s’en foutre - Mark Manson Peut-être connaissez-vous déjà (ou pas) les cinq blessures fondamentales à l’origine de nos tourments physiques et mentaux : le rejet, l’abandon, l’humiliation, la trahison et l’injustice.

Lise Bourbeau, auteure à succès et fondatrice d’une des plus grandes maisons d’édition de développement personnel au Québec (E.T.C., Ecoute Ton Corps), nous invite, avec ce best-seller, à comprendre quels sont les mécanismes originels qui nous empêchent de nous épanouir et de nous connaître réellement. “Les cinq blessures qui empêchent d’être soi-même” est un guide pratique, qui aborde nos blessures les plus intimes avec bienveillance et simplicité, pour nous permettre de les embrasser, puis de les surpasser. Les cinq blessures qui empêchent d’être soi-même - Lise Bourbeau Considéré comme l’un des livres les plus importants de cette époque, “Le pouvoir du moment présent” a l’ambition de rendre heureux ses lecteurs, tout simplement. Car si le bonheur est un jeu, tout le monde peut y jouer, et c’est précisément ce sur quoi l’auteur insiste, en nous donnant des clés simples, bienveillantes et éclairantes pour pouvoir trouver et nourrir notre paix intérieure. Il nous permet de comprendre que le bonheur est aussi une énergie gratuite et illimitée pour qui veut bien la saisir. Cet ouvrage est un appel à la transformation de la conscience, à la légèreté, au vivre mieux l’instant présent. Le pouvoir du moment présent - Eckhart Tolle Travailler moins, mais mieux ? Comment être réellement efficace ? Surmonter les épreuves sans se sentir débordé(e) ou surmené(e), et comment apprendre à ne plus laisser les autres accaparer notre temps ? Autant de questions auxquelles chacun d’entre nous sommes confrontés à un moment ou à un autre dans nos vies, et auxquelles Greg McKeown propose des réponses concrètes dans “L’essentialisme”. Le but ici est de vous inciter à distinguer le superflu du nécessaire, en vous donnant les moyens de rendre vos filtres et critères plus stricts. Et ce livre nous donne pour cela une véritable méthodologie, organisée en trois grandes étapes : examiner, éliminer, et réaliser Une façon de penser et d’agir radicalement différente de tout ce que vous avez pu apprendre auparavant sur la gestion du temps. L’essentialisme - Greg McKeown On espère que cette sélection des meilleurs livres de développement personnel vous aura plu, et que vous aurez fait quelques belles découvertes ! Lorsque vous effectuez un achat par le biais de liens sur Radins.com, il se peut que nous touchions une commission. Nous ne sommes pas responsables des changements dans les prix mentionnés ci-dessus.