



Vivez votre vie en mieux ! : toutes les astuces pour une vie meilleure ! : Margaux Caput

Livre

Caput, Margaux. Auteur

Édité par Larousse. Paris - 2019

Des conseils pratiques pour améliorer sa vie, en analysant sa situation personnelle pour comprendre ce qu'il faut changer, en conservant sa motivation pour s'épanouir ou encore en s'organisant de manière à gagner de temps.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (222 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm

ISBN

978-2-03-597140-1

EAN

9782035971401

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

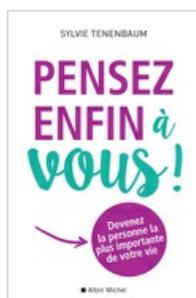
- 158.1 CAP

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 CAP



Pensez enfin à vous ! : devenez la personne la plus importante de votre vie / Sylvie Tenenbaum

Livre

Tenenbaum, Sylvie. Auteur

Edité par Albin Michel. Paris - 2019

Des outils et des exercices pratiques pour comprendre les causes de l'oubli de soi et apprendre à découvrir ses désirs cachés, identifier ses valeurs ou encore reconnaître ses croyances limitantes. Avec des témoignages.

[Autres documents dans la collection «Dé...](#)

[Autres documents dans la collection «Pr...](#)

Note

- Bibliogr. p. 243-246

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (248 p.) ; ill. ; 23 cm

ISBN

978-2-226-43966-6

EAN

9782226439666

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

[Développement personnel ; Pratique](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 TEN

Popularité

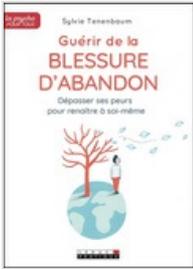
Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 TEN



Guérir de la blessure d'abandon : dépasser ses peurs pour renâître à soi-même / Sylvie Tenenbaum

Livre

Tenenbaum, Sylvie. Auteur

Édité par [Leduc.s éditions](#). Paris - 2020

L'auteure, psychotérapeute, propose de savoir décrypter les symptômes de ce sentiment, tels que les difficultés relationnelles, les somatisations ou la dépendance affective, afin de prendre conscience de ses causes et d'entamer un processus de reconstruction et de libération. Elle illustre son propos de témoignages de patients qui ont retrouvé la paix intérieure.

Autres documents dans la collection «La...»

Note

- Notice rédigée d'après la couv.
- Bibliogr. p. 209-217

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (223 p.) ; 21 cm

ISBN

979-10-285-1704-5

EAN

9791028517045

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Collection

[La psycho pour tous](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 TEN

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 TEN



Écrire pour mieux vivre : développer son potentiel par l'écriture au quotidien / Michel Le Brigand

Livre

[Le Brigand, Michel \(1964-....\)](#). Auteur

Édité par [Eyrolles](#). Paris - 2019

Une pratique quotidienne de l'écriture brève et active agit sur la gestion du stress de la vie courante et permet d'initier une réflexion sur soi. Ce guide propose des exercices afin de débiter et de développer cette méthode.

Autres documents dans la collection «Ey...

Note

- Bibliogr. p. 185-186. Index

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (188 p.) ; 21 cm

ISBN

978-2-212-56946-9

EAN

9782212569469

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

[Eyrolles pratique](#) ; . Développement personnel

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 LEB

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site

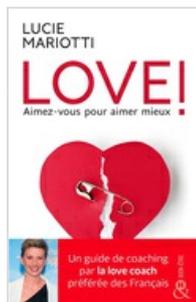
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 LEB



Love ! : aimez-vous pour aimer mieux / Lucie Mariotti

Livre

[Mariotti, Lucie. Auteur](#)

Édité par [Harlequin. Paris](#) - 2019

L'auteure donne des conseils pour faire la paix avec son passé et soi-même, identifier les schémas répétitifs, les blocages ainsi que les sources de son bonheur personnel afin de se rendre disponible à une relation amoureuse sereine et apaiser sa vie sentimentale.

Autres documents dans la collection «&H...

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (259 p.) ; ill. ; 21 cm

ISBN

978-2-280-41162-2

EAN

9782280411622

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

[&H ; . Bien-être](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 MAR

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 MAR



Laisse briller ta lumière ! : apprenez à vous créer une vie d'exception / Laura Malina Seiler

Livre

Seiler, Laura Malina. Auteur

Edité par Larousse. Paris - 2019

Des conseils et des astuces pour prendre confiance en soi et découvrir le sens à donner à sa vie.

Autres documents dans la collection «Es...»

Note

- Bibliogr. p. 215-216

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (238 p.) ; ill. ; 23 cm

ISBN

978-2-03-597974-2

EAN

9782035979742

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

[Essais et documents](#)

Liens

- Est une traduction de : Schön dass es dich gibt : wie du mit deinem Geschenk für die Welt ein außergewöhnliches Leben schaffst

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 SEI

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 SEI



Le triple moi / Gysa Jaoui

Livre

Jaoui, Gysa (1944-2007). Auteur

Edité par R. Laffont. Paris - 2019

L'analyse transactionnelle affirme que chaque individu abrite en lui trois personnages : un parent, un adulte et un enfant. Spécialiste de cette démarche thérapeutique, l'auteure décrypte la manière dont ces voix coexistent et aménagent leurs relations selon des schémas subtils.

Autres documents dans la collection «Ré...

Note

- Bibliogr., 3 p.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (242 p.) ; ill. ; 22 cm

ISBN

978-2-221-24331-2

EAN

9782221243312

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

[Réponses](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.9 JAO

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.9 JAO



Journal d'une chercheuse en bonheur / Catherine Roumanoff-Lefaivre

Livre

[Roumanoff, Catherine \(1967-....\)](#). Auteur

Édité par [Eyrolles](#). Paris - 2020

Un guide qui décrypte dix automatismes du malheur (chercher le pourquoi plutôt que le comment, conditionner le bonheur à d'autres gratifications, emprunter la posture de la victime) et qui invite à les dépasser grâce à autant de conseils pour être heureux.

Note

- Bibliogr., 1 p.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (158 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

ISBN

978-2-212-57258-2

EAN

9782212572582

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 ROU

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

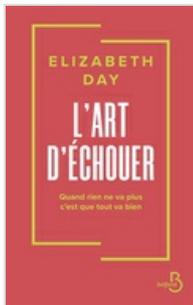
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 ROU



L'art d'échouer : quand rien ne va plus, c'est que tout va bien / Elisabeth Day

Livre

Day, Elisabeth (1978-....). Auteur

Édité par Belfond. Paris - 2020

Commentant son propre parcours, l'auteure montre qu'il est possible de surmonter ses échecs, d'apprendre de ses erreurs et de les voir comme une ouverture vers de nouvelles possibilités.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (333 p.) ; 23 cm

ISBN

978-2-7144-8191-7

EAN

9782714481917

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Liens

- Est une traduction de : How to fail : everything I've ever learned from things going wrong

Contributeurs

- Berrée, Maxime (1977-....). Traducteur

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 DAY

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

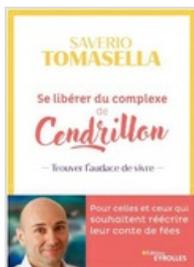
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 DAY



Se libérer du complexe de Cendrillon : trouver l'audace de vivre / Saverio Tomasella

Livre

[Tomasella, Saverio \(1966-....\). Auteur](#)

Édité par [Eyrolles. Paris](#) - 2020

Dans le conte de Charles Perrault, Cendrillon semble condamnée à une vie recluse et étriquée avant de trouver une opportunité salutaire. Ce guide invite à suivre son exemple en période de repli existentiel, à profiter de son isolement pour interroger ses aspirations véritables et à trouver sa voie créatrice dans l'espoir de les réaliser.

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (155 p.) ; 21 x 15 cm

ISBN

978-2-212-57385-5

EAN

9782212573855

Numéro du document

9782212573855

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 TOM

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

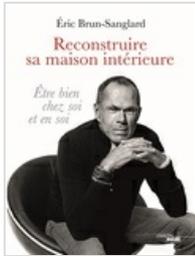
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 TOM



Reconstruire sa maison intérieure : être bien chez soi et en soi / Éric Brun-Sanglard

Livre

[Brun-Sanglard, Eric. Auteur](#)

Édité par [Cherche Midi. Paris](#) - 2020

Le designer établit un lien entre deux maisons, celle physique et celle intérieure. Se fondant sur un vocabulaire propre à l'architecture, il établit une corrélation entre un esprit apaisé et une maison plaisante et, à l'inverse, montre combien les doutes, les défis et les échecs peuvent influencer sur l'environnement extérieur. Il donne des clés pour créer son équilibre personnel.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (138 p.) ; 21 cm

ISBN

978-2-7491-6217-1

EAN

9782749162171

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 BRU

Popularité

Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	158.1 BRU

L'équation du miracle : transformer le possible en certitude / Hal Elrod

Livre



Elrod, Hal (1979-....). Auteur

Édité par First Editions. Paris - 2020

L'auteur présente une méthode pour changer de vie, libérer son potentiel et atteindre les objectifs souhaités, à l'aide d'une équation qui mêle une foi inébranlable et des efforts considérables pour accomplir des miracles. Il explique notamment comment abandonner tout sentiment de peur, prendre conscience de ses aptitudes et canaliser son énergie pour faire de ces prodiges une habitude.



Autres documents dans la collection «L'o...

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (314 p.) ; 23 cm

ISBN

978-2-412-05179-5

EAN

9782412051795

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Collection

[L'optimiste](#)

Liens

- Est une traduction de : The miracle equation : the two decisions that move your biggest goals from possible, to probable, to inevitable

Contributeurs

- Billon, Christophe (1966-....). Traducteur

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 ELR

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site

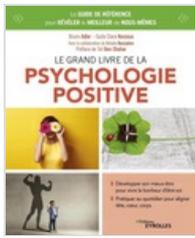
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 ELR



Le grand livre de la psychologie positive : le guide de référence pour révéler le meilleur de nous-mêmes / Bruno Adler et Guila Clara Kessous

Livre

[Adler, Bruno \(1962-....\). Auteur](#) | [Kessous, Guila Clara \(1988-....\). Auteur](#)

Édité par [Eyrolles. Paris](#) - 2020

Un guide pour donner du sens à ses actions et développer sa capacité d'aimer et d'être aimé tout en restant optimiste, confiant et reconnaissant grâce à la psychologie positive. Différents outils sont proposés pour reconnaître ce qui rend heureux et favorise l'épanouissement.



Autres documents dans la collection «Le...»

Note

- Bibliogr. p. 201-204. Index

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (X-230 p.) ; 23 cm

ISBN

978-2-212-57148-6

EAN

9782212571486

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Collection

[Le grand livre de](#)

Contributeurs

- [Boccardo, Natalie. Collaborateur](#)

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 158.1 ADL

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences humaines

158.1 ADL