



## Coaching

### [ VIVRE SANS PATRON ]

Sergio Fernandez

Éditions Solar - Prix : 19,90 € - 208 pages

► Votre situation actuelle ne vous satisfait pas, vous voulez prendre votre activité professionnelle en main pour retrouver l'harmonie dans votre vie ? Travailler à son compte, faire ce pour quoi l'on est fait, organiser sa vie et sa propre activité professionnelle pour trouver une harmonie intérieure, qui n'en a jamais rêvé ?

En vous livrant de précieux conseils, ce livre vous donnera la confiance qui vous manque peut-être aujourd'hui et vous aidera à sauter le pas, pour vous épanouir pleinement dans votre activité professionnelle et dans votre vie.

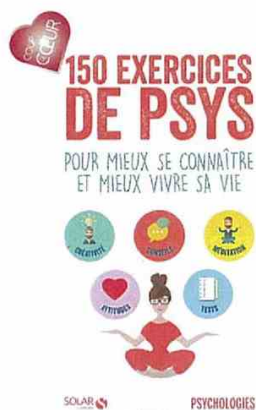


### [ JE BOOSTE MON ÉNERGIE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ]

Jean-Charles Sommerard

Éditions Solar - Prix : 11,90 € - 208 pages

► Fatigue, changements de rythme, coups de blues... Le cycle des saisons est un défi pour notre corps et notre esprit. Pour garder sa vitalité intacte tout au long de l'année, la nature offre des solutions : 16 huiles essentielles aux vertus toniques, revitalisantes et stimulantes. Gingembre, carotte, citron, pin sylvestre ou encore arbre à thé vont booster durablement votre équilibre physique, intellectuel et émotionnel. Massage, diffusion... chaque huile utilisée seule ou combinée révèle ses 1001 bienfaits.



### [ 150 EXERCICES DE PSYS POUR MIEUX SE CONNAÎTRE ET MIEUX VIVRE SA VIE ]

Collectif de Psychologies Magazine

Éditions Solar - Prix : 14,90 € - 432 pages

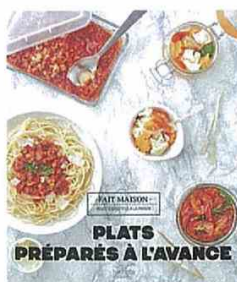
► « Vivez-vous vos vrais désirs ? », « Pourquoi vous sentez-vous débordé ? », « Qu'est-ce qui bloque vos choix ? »... Ce livre propose 150 exercices (tests, conseils, exercices pratiques, etc.) sur nos petits travers du quotidien préparés par une équipe d'experts (psychologues, psychiatres, thérapeutes) de *Psychologie Magazine*, dont Christophe André. L'objectif est de permettre au lecteur d'apprendre à mieux se connaître, à trouver en soi les bonnes ressources et à mieux communiquer avec les autres.

### [ PLATS PRÉPARÉS À L'AVANCE ]

Eva Harlé

Hachette Cuisine - Prix : 9,95 € - 192 pages

► Nous n'avons pas tous les jours le temps de passer derrière les fourneaux, mais nous n'avons pas pour autant envie de manger des plats industriels. Le meilleur moyen de s'organiser est de préparer des petits plats maison à l'avance qui se congèlent ou se réchauffent facilement. Des recettes longue conservation, à préparer le week-end pour la semaine et des astuces de congélation... Ce livre vous donne toutes les clés pour ne pas vous laisser déborder et organiser votre semaine.



### [ COMMENT J'AI ARRÊTÉ DE ME POURRIR LA VIE EN 3 SEMAINES ! ]

Lucia Taboada et Raquel Corcoles

Éditions Solar - Prix : 14,90 € - 218 pages

► Nous sommes toutes promptes à nous pourrir la vie toutes seules, comme des grandes, pour un collant filé ou un chargeur de batterie encore oublié.

Avec ce guide plein d'humour, entre développement personnel et bande-dessinée, on va se secouer, apprendre à dédramatiser et à dire stop à toutes nos ruminations grâce à un programme de coaching intégral en 3 semaines. Un livre qui aide à prendre la vie du bon côté !

