

▶ LE BONHEUR DE LIRE

par Christine Michaud



L'AMOUR AVEC UN GRAND A... POUR SOI!

Avez-vous remarqué à quel point nous avons tendance à revenir rapidement à nos mauvaises habitudes et à oublier nos bonnes résolutions? Nous sommes seulement en mars, et plusieurs d'entre nous ont déjà laissé tomber leur nouveau programme d'entraînement, leur régime alimentaire... Mais il n'est jamais trop tard pour récupérer immédiatement notre pouvoir, plutôt que d'attendre que la vie s'en charge pour nous...

Dernièrement, j'ai réalisé à quel point je devais faire un ajustement dans ma vie. Et je me suis donné les trois nouvelles lignes de conduite que voici:

Ralentir. Prendre davantage le temps de me relaxer et appliquer ce que j'ai appris de plus merveilleux en 2011: la méditation appelée «Pleine conscience» (*Mindfulness*). Si vous désirez en savoir plus: www.mpcmontreal.org.

Me foutre de l'opinion des autres! Ne plus écouter les conseils de tout le monde (surtout lorsque je n'ai rien demandé...) et vivre ma vie!

Être proactive plutôt que réactive. Me contenter de ce que j'ai présentement et faire avancer mes projets tranquillement et sereinement. Ne plus faire les choses avec un sentiment d'urgence ou à la dernière minute, mais plutôt m'amuser à prendre de l'avance, juste pour le plaisir!

Un cadeau pour vous

Et vous, comment va votre vie présentement? Auriez-vous un ajustement à faire? de nouvelles règles à adopter? Offrez-vous ce cadeau par amour pour vous-même!

Aussi, dans le but de me permettre de vous revoir, je suis heureuse de vous annoncer de nouvelles dates de conférences ouvertes au grand public. Pour célébrer la sortie de mon *Petit cahier d'exercices pour attirer à soi bonheur et réussite*, je vous offre la conférence *Bonheur et réussite*. Vous apprendrez à bien définir ce que vous voulez, puis à le faire «vibrer» positivement en vous libérant de ce qui vous entrave. Vous vous amuserez à utiliser des techniques de visualisation et de programmation du bonheur et de la réussite ayant été éprouvées. Vous constaterez alors l'ampleur de votre pouvoir de manifestation! Alors, prêt à exercer votre pouvoir créateur? Info: www.christinemichaud.com. C'est un rendez-vous!

«**J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.**»

— Voltaire

» DES LECTURES INSPIRANTES



• *Soyez heureux, sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête*

par Lucie Mandeville
(Éditions de l'Homme)

Lucie Mandeville est notre référence au Québec en matière de psychologie positive. Psychologue et professeure à l'Université de Sherbrooke, elle nous propose des outils qui nous aideront à prendre la vie du bon côté. Elle n'essaie pas de nous convaincre de replonger loin dans le passé, mais elle nous incite plutôt à utiliser des astuces simples, originales et efficaces afin de trouver le bonheur aujourd'hui, sans effort, sans douleur et sans se casser la tête!



• *Le phyto-analyste*

par Bertrand Busson
(Éditions Marchand de feuilles)

Voici un livre complètement différent de tout ce que j'ai lu auparavant: un thriller botanique! Une histoire à découvrir tout doucement pour en saisir tous les sens... À sa lecture, j'ai retrouvé le goût de prendre soin d'une plante pour célébrer la vie d'une autre façon. Vous serez touché par le personnage de Germain, impressionné même par son génie tant sur le plan végétal que sur le plan humain!



• *Les miscellanées du jardin*

par Guillaume Pellerin et Cléopâtre de Turckheim
(Éditions Ulmer)

Pour rester dans la thématique du jardin, voici un livre magnifique contenant une tonne de renseignements. Plantes porte-bonheur, invention du sécateur, titres de film, expressions jardinières et lutte contre les taupes composent un étonnant «cabinet de curiosités» dans lequel le lecteur se promène, allant de découvertes en surprises. Vous deviendrez une véritable encyclopédie botanique et vous pourrez épater la galerie!



• *Faites de l'argent en immobilier avec l'argent des autres*

par Jacques Lépine
(Éditions Un monde différent)

Jacques Lépine est le président fondateur du Club des investisseurs immobiliers du Québec. Grâce à ses nombreuses années d'expérience dans l'immobilier, il connaît tous les secrets pouvant vous aider à réussir dans ce secteur. Vous y lirez des expériences variées de jeunes investisseurs qui, à partir de rien ou de presque rien, ont réussi à se construire une fortune personnelle dans l'immobilier et, surtout, avec l'argent des autres. Un must, si le domaine de l'investissement immobilier vous attire!