

Good mood good food

Lire pour vivre libre

EN PASSANT | 9 AOÛT 2018 | ANNABELLE PTI COLIBRI

Aimez-vous lire ? Combien de fois par jour lisez-vous des livres qui vous nourrissent tout comme un légume chargé de ses nutriments vous apporte de multiples bienfaits ?



Photo by Kaboompics .com on [Pexels.com](https://www.pexels.com/photo/red-heart-on-a-old-opened-book-6349/) (<https://www.pexels.com/photo/red-heart-on-a-old-opened-book-6349/>).

En lisant, une montagne de connaissances s'offre à nous. Notre cerveau est abreuvé par une multitude d'informations qui nous donne des ailes ou nous abat. Tout dépend du type de lecture et de votre état d'esprit.

En découvrant le développement personnel, je peux dire que ma vie a radicalement changé, je suis passée de la position « Pff qu'est ce qui va me tomber dessus encore! » à « Ouawh j'ai de la chance, que d'opportunités la vie m'offre au quotidien! »

Avant, je lisais beaucoup de romans divers et surtout axés policiers, des bandes dessinées. Depuis le premier livre que j'ai découvert sur le développement personnel, cela a ouvert la brèche du savoir illimité pour me construire une vie sur mesure et apprendre sur des sujets multiples.

J'aimerais vous parler de trois livres qui ont transformé ma perception de la vie et du monde. Ces livres ont enrichi mes expériences et apporté une ouverture d'esprit.

Christine LEWICKI – J'arrête de râler





Une plongée au cœur du quotidien d'une mère de famille qui mène une vie ordinaire, comme elle l'indique. Râler plusieurs fois par jour pour se défendre, pour justifier de sa position de victime, pour contester, pour faire penser que les événements vont changer, parce que c'est la faute des autres.

Ce livre fait prendre conscience que la réalité que l'on se dessine ne dépend que de notre bon vouloir et des actions que l'on met en place. Tout ne peut pas être contrôlé en revanche, nos mots, nos actions, nos perceptions, le sont.

A l'aide d'un défi à suivre en 21 jours pour engager de nouvelles habitudes, elle redonne son pouvoir au lecteur et lui transmet les clés concrètes d'une action durable qui peut faire basculer le verre à moitié vide en verre à moitié plein. Ce livre amène à une réflexion

profonde et demande un travail constant sur soi-même. Soyez prêt à faire des efforts si vous voulez progresser et vous en serez largement récompensé!

J'ai relevé ce défi et j'y suis parvenue en 6 mois. Je n'ai pas abandonné après 21 jours. Je vivais une reprogrammation de mon cerveau comme une application informatique. J'agissais pour être constructive tout en choisissant mes mots au lieu d'être dans la revendication. J'ai gagné en qualité de communication avec mon entourage et surtout au sein de mon couple.

Don Miguel RUIZ – Les accords toltèques





Dès les premières pages je sens une vague de chaleur m'envahir et une envie d'amour se répandre à l'intérieur et autour de moi. Ces 4 principes relèvent du bon sens qui a très vite été oublié par notre conditionnement culturel et social. Ce livre participe à la reconnexion de notre essence profonde afin de pouvoir se connecter à soi et à l'autre. Les interactions entre les individus, la recherche d'une sérénité intérieure sont les thèmes clés. L'image du guerrier utilisée pour se construire soi-même et aussi dans les rapports humains est efficace et m'a beaucoup aidé pour mettre en pratique cette philosophie.

Voici les 4 accords :

Que votre parole soit impeccable,

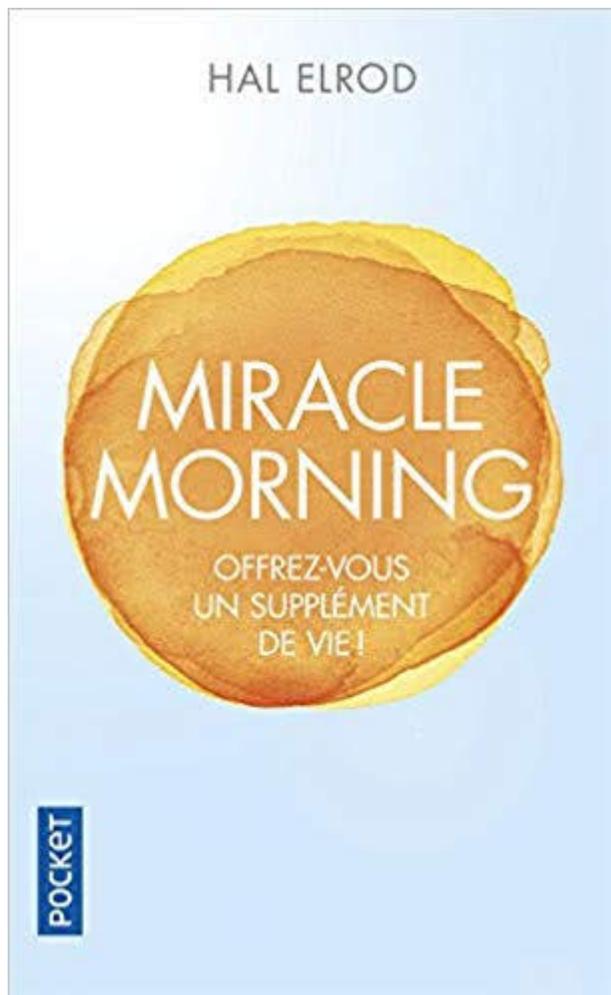
Ne réagissez à rien de façon personnelle,

Ne faites aucune supposition

Faites toujours de votre mieux

Celui qui m'a le plus marqué est le premier sur la parole impeccable. La puissance des mots que nous choisissons pour nous exprimer a un impact direct sur la personne à qui ils sont envoyés mais également sur nous même car ils peuvent revenir en boomerang. J'apprends encore au quotidien à suivre cet accord et réalise toute sa puissance.

Hal ELROD – Miracle Morning



Ce livre a agi comme une tornade. Je le résumerai de la sorte : la force et l'énergie que met l'auteur à se relever d'une situation qui s'est présentée et aurait pu l'anéantir. Il a choisi de rester debout. Il explique le rituel qu'il a mis en place qui s'appelle le « miracle morning ». En appliquant cette routine, il a donné une direction à sa vie, il était en mesure de contrôler et de décider ce qu'il souhaitait atteindre et non de subir les événements. Ceci demande des efforts et une discipline sans faille. Les résultats sont au rendez-vous à l'issue.

Je confirme la puissance de cet ouvrage. Après la lecture de son livre, j'ai enrichi ma routine matinale déjà établie. Cela m'a apporté une autre dimension dans la gestion de l'organisation de mes journées. Je suis maman d'une enfant de 3 ans, ses astuces sont vraiment miraculeuses.

Cet article participe à l'évènement "Les 3 livres qui ont changé votre vie" du blog [Des Livres pour changer de vie](https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/) (<https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/>). J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mon article préféré est [celui-ci](https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/la-magie-de-voir-grand/) (<https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/la-magie-de-voir-grand/>).

Je vous invite à vous lancer dans des lectures passionnantes afin d'être au quotidien à la place que vous méritez.

POSTÉ DANS [BIEN-ÊTRE](#), [DÉVELOPPEMENT PERSONNEL](#)
[DÉVELOPPEMENT PERSONNEL](#) [LECTURE](#) [NOURRITURE DE L'ESPRIT](#)

Une réflexion sur "Lire pour vivre libre"

1. DUPOUEYBENJAMIN

DIT :

10 AOÛT 2018 À 13 H 58 MIN

Celà me donne envie de me plonger dans ces 3 livres.

Réponse

WORDPRESS.COM.