

Fabuleuse tout l'été... et au-delà !

Bonus : liste de lecture et ressources

Voici quelques idées de lectures et ressources qui m'ont beaucoup aidées.

Santé et bien-être

- Et si on arrêta de se mentir ?, Erwann Menthéour
- Le sommeil, le rêve et l'enfant, Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel
- Think and eat yourself smart, Dr Caroline Leaf (en anglais)
- Perfect Health, the natural Way, Mary-Ann Shaerer (en anglais)

Relations, amour

- Les langages de l'amour, Gary Chapman
- His needs, her needs : how to build an affair-proof marriage
- Aimer ses enfants intentionnellement, Dany Silk
- J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint, Christine Lewicki et Florence Leroy
- Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent, Adele Faber et Elaine Maslich
- Une jeunesse sexuellement libérée, Thérèse Hargot (parler de sexualité avec ses ados)
- Blog de Thérèse Hargot, sexologue (gratuit)
- Blog d'Isabelle Fillozat : parentalité heureuse (gratuit)
- Blog Les supers parents (gratuit)

Environnement physique

- La magie du rangement, Marie Kondo
- Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi, Dominique Loreau

Vie intérieure, bonheur

- La force de l'imperfection, Brené Brown
- Le pouvoir de la vulnérabilité, Brené Brown

- J'arrête de râler, Christine Lewicki
- 3 kifs par jour, Florence Servan-Schreiber
- Who switched off my Brain, Caroline Leaf (en anglais)

Atteindre ses objectifs, être soi, développer sa créativité

- Miracle Morning : offrez-vous un supplément de vie, Hal Elrod
- miraclemorning.com (en anglais)
- Wake up ! Christine Lewicki
- Commencez par le pourquoi, Simon Sinek
- Power Patate, Florence Servan-Schreiber
- Avalez le crapaud ! 21 bons moyens d'arrêter de tout remettre au lendemain, pour accomplir davantage en moins de temps, Brian Tracy