

---

## saint-brieuc - Recherche REALISATION DE SOI : GUIDES PRATIQUES

Livre

**Titre** : 50 bonheurs à portée de main : cultiver son intériorité  
**Auteur** : Vuillermet, Maryse (1955-....)  
**Editeur** : Chronique sociale  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : Comprendre les personnes  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Agir et penser comme les animaux : abeilles, castors, coccinelles, écureuils, dauphins, lions, poissons, suricates... ont tant à nous apprendre  
**Auteur** : Lepage, Caroline (1977-....)  
**Editeur** : l'Opportun  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : Agir et penser comme...  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Atelier d'écriture du soir : s'offrir un moment d'évasion  
**Tome** : v.2  
**Auteur** : Jézéquel, Myriam (1968-....)  
**Editeur** : Jouvence  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : Mes petites bulles  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Dépasser ses peurs et être soi : la méthode pour se libérer de ses blocages et résoudre ses conflits internes  
**Auteur** : Famery, Sarah  
**Editeur** : Eyrolles  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : Eyrolles pratique  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable : trouver le bonheur et non ce que l'on croit être le bonheur  
**Tome** : v.13612  
**Auteur** : D'Ansembourg, Thomas  
**Editeur** : Pocket  
**Date édition** : 2008  
**Collections** : Pocket  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Les 5 portes de l'intuition : écoutez votre voix intérieure pour éclairer votre chemin de vie

**Auteur** : Diviné, Sarah  
**Editeur** : Le Lotus et l'éléphant  
**Date édition** : 2020  
**Collections** : Voies positives  
**Support** : Livre

---

CD Texte lu

**Titre** : Méditer pour être heureux  
**Auteur** : Delmas, Stella  
**Editeur** : Audiolib  
**Date édition** : 2020  
**Support** : CD Texte lu

---

Livre

**Titre** : Miracle morning : tout se joue avant 8H00  
**Auteur** : Mabile, Laura  
**Editeur** : First Editions  
**Date édition** : 2016  
**Collections** : Cahier coach (c'est moi, mais en mieux)  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Optimisez votre cerveau : neurones miroirs  
**Auteur** : Oughourlian, Jean-Michel  
**Editeur** : Plon  
**Date édition** : 2019  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Seniors nouvelle génération : tonifiez votre santé !  
**Auteur** : Ghozlan, Corinne  
**Editeur** : Eyrolles  
**Date édition** : 2019  
**Support** : Livre

---