

Notes De Philosophie PDF (Copie limitée)

Brian Johnson



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Notes De Philosophe Résumé

Sagesse Simplifiée : Éclairages pour une Vie Exceptionnelle

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

Plongez dans "Philosopher's Notes" de Brian Johnson et embarquez pour un voyage transformateur au cœur des pensées de certains des plus grands penseurs de l'histoire. Johnson distille la sagesse issue de centaines de classiques du développement personnel en recommandations succinctes et facilement applicables, qui sont à la fois profondément éclairantes et immédiatement utiles. Chaque "note" est une réflexion sur les questions intemporelles de la vie, de la quête du bonheur à la recherche de la grandeur, offrant des conseils pratiques qui nous orientent vers une existence plus épanouissante et pleine de sens. Que vous cherchiez de la motivation, des connaissances ou de la clarté, cet ouvrage invite les lecteurs à non seulement réfléchir, mais aussi à mettre en pratique ces perles philosophiques dans la vie quotidienne, garantissant que la sagesse ancienne reste pertinente à notre époque moderne. Éveillez votre esprit et votre âme, et laissez ce livre devenir votre outil pour la maîtrise de soi et l'illumination.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos de l'auteur

Brian Johnson est un philosophe moderne, entrepreneur et ardent défenseur du développement personnel et d'une vie optimale. Il est surtout connu comme le fondateur de plusieurs initiatives révolutionnaires telles qu'Optimize et Philosopher's Notes, cette dernière offrant des aperçus de sagesse succincts tirés de certains des plus grands livres jamais écrits. Diplômé de l'UCLA, Brian allie sagesse ancienne et science de pointe, rendant des idées transformantes accessibles et applicables à la vie quotidienne. Son travail et sa philosophie se concentrent sur l'autonomisation des individus, les incitant à vivre avec un but et un sens en adoptant des vertus telles que la sagesse, la maîtrise de soi et le courage. Grâce à son contenu engageant et à son style d'enseignement dynamique, Brian a inspiré des milliers de personnes à travers le monde à mener des vies épanouies ancrées dans les principes de l'eudaimonia — l'art de vivre avec sens et fulfillment.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Ad



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Une introduction

Chapitre 2: Optimisme

Chapitre 3: But et Connaissance de soi

Chapitre 4: Objectifs

Chapitre 5: Sure! The translation of "Action" in a literary or thematic context could be "Action" as well, but it might also be interpreted depending on the context. If you're referring to the concept of action in a narrative sense, such as in a story or a book, the term remains "Action."

If you have more specific sentences or a context you'd like to provide, I can help translate those as well!

Chapitre 6: Here are a few translations for the word "Energy" in different contexts that might be used in a book:

1. ****Énergie**** - This is the direct translation and is commonly used in scientific or general contexts.
2. ****Vitalité**** - This can refer to a sense of energy or liveliness, often used in a more emotional or spiritual context.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

3. ****Dynamisme**** - This term conveys a sense of energy and vigor, often used to describe a lively environment or person.

If you need a specific context or sentence related to "Energy," please let me know, and I can provide a more tailored translation!

Chapitre 7: Sagesse

Chapitre 8: Courage se dit en français « Courage ». C'est un mot qui est déjà utilisé dans la langue française de la même manière qu'en anglais. Toutefois, pour donner du sens en contexte, on pourrait dire :

« Fais preuve de courage » ou « Aie du courage ».

Ces expressions sont très courantes et encouragent à affronter les défis avec détermination.

Chapitre 9: Here is a natural and commonly used French expression for "Love":

****Amour****

Chapitre 10: The English term "en*theos" can be interpreted in a few different ways, mainly relating to inspiration, enthusiasm, or being filled with a divine presence. A natural French expression that captures the essence of this concept could be:

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

****"inspiré"** or ****"plein d'enthousiasme"******

If you need more context or a specific nuance, feel free to provide additional information!

Chapitre 11: Mes 50 livres préférés

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 1 Résumé: Une introduction

Dans "Notes d'un Philosophe," Brian Johnson s'engage dans un voyage pour explorer l'essence d'une vie épanouie, en embrassant la sagesse ancienne et les perspectives modernes. Le livre repose sur la conviction qu'il n'existe pas de secrets cachés au bonheur et à l'accomplissement. Au cœur de sa réflexion, il soutient qu'une vie de droiture est en accord avec l'atteinte de la félicité.

L'auteur commence par s'appropriier le terme "Philosophe", désignant quelqu'un qui aime la sagesse, tiré des mots grecs philo (amour) et sophia (sagesse). Fort de cette base, Johnson aspire à comprendre comment vivre une vie extraordinaire et invite ses lecteurs à s'engager dans cette quête de sagesse.

Le texte souligne qu'il n'existe pas de raccourcis vers une Vie Optimale, qui n'est pas question d'acquérir rapidement richesse ou illumination. Au contraire, il s'agit d'incarner des vertus intemporelles telles que l'intégrité, la bienveillance et la sagesse. S'inspirant de penseurs comme Socrate, Platon et Aristote, Johnson met en avant le concept d'Areté, un terme grec ancien signifiant vertu ou excellence. L'idée est d'aligner ses actions sur son potentiel, réduisant ainsi le "écart d'intégrité" entre qui nous sommes et qui nous pourrions être, et par conséquent, atténuer les émotions négatives.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Johnson note un changement dans la psychologie vers la Psychologie Positive, initiée par Martin Seligman et Mihaly Csikszentmihalyi en 2000. Ce mouvement se concentre sur la culture du bonheur et du sens à travers des vertus telles que la sagesse, le courage, l'amour et la justice. La formule présentée est "Le bonheur est égal aux vertus en action." Il encourage les lecteurs à identifier et à affiner leurs forces uniques pour atteindre le bonheur.

En abordant le thème du bonheur, Johnson évoque la notion de "poursuite du Bonheur" de Thomas Jefferson, précisant que cela signifie pratiquer le bonheur comme une compétence. Il traite également de "l'indigestion spirituelle", où la connaissance théorique de la spiritualité ne suffit pas ; la pratique est essentielle. Les lecteurs sont invités à mettre en action des idées en identifiant quelles habitudes positives adopter et lesquelles abandonner.

Le texte critique l'accent mis par la société sur des indicateurs externes de succès, comme la richesse et le statut, en coinant le terme "tapis roulant hédonique" pour décrire la quête incessante de ces objectifs. Johnson suggère plutôt que le véritable bonheur provient de la culture de sa vie intérieure, en mettant l'accent sur des pensées et des comportements qui s'alignent avec ses valeurs.

De plus, le livre présente dix principes de Vie Optimale qui englobent l'optimisme, le sens, la conscience de soi, la définition d'objectifs, l'action,

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

l'entretien de son énergie, la sagesse, le courage, l'amour et la connexion avec un but supérieur. Chaque principe contribue à créer une vie qui, au-delà des mesures extérieures de succès, est également épanouissante à un niveau plus profond.

À travers ces réflexions, Johnson entrelace les idées de penseurs historiques et contemporains, encourageant ses lecteurs à vivre avec intentionnalité, à équilibrer actions et valeurs, et finalement, à cultiver une vie riche de sens et de joie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 2 Résumé: Optimisme

Les chapitres de "A Philosopher's Notes" de Brian Johnson commencent par souligner le principe fondamental de l'optimisme. L'idée est que si nous ne pouvons pas contrôler notre esprit et surmonter la peur, l'anxiété et le doute de soi, les autres efforts de notre vie semblent vains. S'inspirant des enseignements de figures historiques telles que Marc Aurèle et Bouddha, l'optimisme est présenté comme un pilier central d'une vie épanouissante.

Johnson introduit le travail de Martin Seligman, qui oppose l'optimisme à l'impuissance acquise à travers une étude psychologique impliquant des chiens. Un chien, capable de stopper des décharges électriques en appuyant sur un levier, apprend la résilience ; tandis qu'un autre, incapable de contrôler les décharges, succombe à l'impuissance. Cette métaphore souligne que les êtres humains subissent de manière similaire les chocs de la vie. Souvent, se sentant impuissants à cause d'expériences négatives passées, nous ne réalisons pas que nous avons toujours le choix de répondre efficacement aux défis de la vie. La clé pour lutter contre cette impuissance acquise est de cultiver l'optimisme.

En développant la manière dont notre esprit fonctionne, Johnson utilise la métaphore du "mental de singe" bouddhiste—nos pensées oscillent comme des singes ivres. Il est noté que bon nombre de nos pensées quotidiennes, environ 60 000, sont répétitives et négatives. Johnson introduit l'acronyme

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

ANTs (Automatic Negative Thoughts) et encourage à gérer ces pensées par un entraînement à la positivité ou le "Gymnase de l'Optimisme", où l'on peut renforcer sa capacité à maintenir des pensées positives par des efforts constants, semblable à un entraînement physique.

Le concept de "styles explicatifs" de Martin Seligman élucide comment l'optimisme ou le pessimisme peuvent façonner nos interprétations des événements de notre vie. Ceux-ci sont cadrés par les "3 P" : Permanence, Pervasivité et Personnalisation. Un optimiste considère les événements positifs comme durables, universels et le résultat d'un effort personnel, tandis que les événements négatifs sont perçus comme temporaires, isolés et en partie indépendants de leur volonté.

Johnson oppose l'état d'esprit de victime à celui de créateur, proposant qu'à tout moment, nous pouvons choisir d'être victimes de nos circonstances ou créateurs de notre destin. Pratiquer la responsabilité consiste à reconnaître les réactions négatives, à s'arrêter et à choisir des réponses qui nous renforcent.

Poussant la discussion plus loin, l'appel de Marc Aurèle à retrouver l'équanimité aide à renforcer la pratique de retrouver rapidement son équilibre lorsque la vie perturbe notre paix intérieure. Des mantras, comparés à des "outils de pensée", sont suggérés pour se former à sortir des spirales négatives, favorisant ainsi la transformation intérieure.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

L'idée de la vie comme un jardin où l'on cultive des actions et des pensées positives tout en éradiquant les négatives est abordée. La patience et le soin constant des traits souhaitables sont considérés comme essentiels pour mener une vie épanouie.

Le texte parle également du danger de la "poison des pensées et des comportements", faisant écho aux conseils d'Eckhart Tolle de cesser de s'adonner à des schémas autodestructeurs qui apportent constamment du malheur. La perspective de Byron Katie sur l'acceptation de la réalité sans résistance est recommandée comme un moyen de favoriser l'harmonie avec la vie telle qu'elle se déroule.

À travers l'analogie du Maître Zen Genpo Roshi sur le fait d'être coincé dans des engrenages, le texte illustre l'importance de la flexibilité et de la capacité à adopter différentes perspectives pour atténuer la souffrance (dukkha). Enfin, Johnson inspire les lecteurs à évoluer d'une version (insecure) plus petite à une version (assurée) plus grande d'eux-mêmes en alignant leurs actions sur leurs valeurs personnelles, citant des sages tels qu'Abraham Maslow et Marc Aurèle pour souligner la nécessité de l'authenticité et du sens dans la vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 3 Résumé: But et Connaissance de soi

Dans **Les Notes d'un Philosophe**, Brian Johnson s'engage dans une exploration existentielle du sens, incitant les lecteurs à s'aligner sur leur appel le plus profond et à vivre de manière authentique. Le voyage commence par la compréhension que mener une vie pleine de sens ne consiste pas à entreprendre une quête mythique pour quelque chose d'obscur. Au contraire, il s'agit de se connecter régulièrement avec le meilleur de nous-mêmes, en embrassant l'intégrité comme objectif ultime. Johnson suggère qu'en gardant le cap sur cet Objectif Suprême, le bonheur suit naturellement, et les détails de notre raison d'être se révèlent avec moins de lutte.

Il souligne l'importance de rédiger nos propres histoires de vie, notant le lien étymologique entre "auteur" et "authentique". Le concept d'actualisation de soi d'Abraham Maslow met en lumière la nécessité d'exprimer pleinement notre potentiel, tout comme il est essentiel de respirer de l'oxygène. Johnson retransmet le conseil de Maslow de ne pas se contenter de moins que ce dont nous sommes capables, plaidant pour l'apprentissage à partir des erreurs comme chemin vers la croissance personnelle.

La « Loi du Dharma » de Deepak Chopra inspire encore davantage le récit, invitant à réfléchir sur l'alignement de nos dons personnels avec le service au monde en général, catalysant la transformation que Johnson appelle un

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

doctorat en vie optimale. Il défie les lecteurs avec des questions contemplatives : Que feriez-vous si vous aviez tout le temps et l'argent ? Quelles sont vos passions ? Cette introspection peut déclencher d'importants changements dans nos vies, positionnant nos passions comme des guides vers notre but plus grand.

Le récit s'appuie sur le principe de Stephen Covey "Commencez avec la Fin en Tête", encourageant à envisager sa propre cérémonie funéraire pour gagner en clarté sur quel héritage nous souhaitons laisser. Les priorités pour lesquelles nous aspirons à être rappelés—comme la gentillesse, la loyauté et la présence—nous guident vers une vie d'intégrité.

Johnson intègre des idées issues de l'étude de Michael Gelb sur le génie de Léonard de Vinci à travers deux exercices cruciaux : l'exercice des "100 Questions", où l'on explore ses curiosités personnelles, et la réflexion sur des "questions puissantes" pour alimenter une introspection profonde et des éclaircissements pratiques sur la direction de notre vie.

Il introduit la notion d'Elizabeth Gilbert tirée de son TED Talk sur un "génie" intérieur comme guide, faisant écho à la croyance romaine en un esprit guide personnel. Cependant, ce génie exige un engagement actif pour s'épanouir, soulignant un partenariat entre inspiration et effort constant.

Dans un exercice profond proposé par Tal Ben-Shahar, Johnson envisage un

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

dialogue avec un soi âgé de 110 ans, distillant les conseils les plus pressants de la vie en un murmure succinct d'orientation, soulignant l'urgence de s'aligner avec notre véritable but et notre sagesse.

Tout au long de l'œuvre, Johnson entrelace la sagesse de penseurs contemporains, insistant sur le fait qu'une vie significative implique à la fois le voyage et la destination. Cette exploration holistique du sens sert à la fois de guide pratique et de méditation philosophique pour mener une vie de profondeur, d'intention et de joie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Alignez-vous avec votre plus haute vocation et vivez authentiquement

Interprétation Critique: Imaginez vous réveiller chaque matin avec un sens clair de votre but, avec une profonde compréhension que la vie n'est pas un chemin vers une grandeur mystique, mais plutôt une connexion continue avec votre moi le plus vrai. Lorsque vous vous alignez sur votre plus haute vocation, vous déclenchez une force qui fait que tout le reste s'organise naturellement. En acceptant votre moi authentique, vous entrez dans un espace où le bonheur n'est pas poursuivi, mais se déploie naturellement comme une partie du voyage. Réfléchissez à vos passions, à ce qui compte le plus, et laissez-les vous guider vers des décisions qui reflètent intégrité et joie. Cet alignement n'est pas un rêve lointain ; c'est une réalité tangible que vous pouvez revendiquer aujourd'hui en vous engageant avec ce qui résonne avec votre essence et contribue de manière significative à votre monde. Une telle approche transforme la vie, d'un simple fait d'exister à une véritable expérience de vie, offrant des aperçus profonds sur votre but unique.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 4: Objectifs

Dans l'extrait de "Les Notes d'un Philosophe" de Brian Johnson, le récit met en avant l'importance des objectifs pour mener une vie épanouissante. Johnson propose cependant un changement de perspective en passant de l'accent mis sur des objectifs superficiels de "posséder", tels que l'acquisition de richesse ou de biens matériels, à des objectifs de "devenir", qui englobent des vertus personnelles comme la gentillesse et le courage. Cette approche souligne l'idée que le bonheur ne provient pas de l'accumulation matérielle, mais de nos pensées et comportements positifs.

Le concept de "tension dynamique" est introduit à l'aide de la métaphore d'un élastique, où un côté représente la réalité actuelle et l'autre un avenir idéal. Maintenir cette tension aide les individus à progresser vers leurs objectifs à travers des actions constantes et joyeuses, tandis qu'éviter cette tension entraîne l'abandon des rêves ou la poursuite d'objectifs irréalistes qui engendrent un burn-out.

Johnson explore davantage les notions de zones de confort, d'étirement et de rupture dans la fixation d'objectifs, encourageant un équilibre qui évite la complaisance du confort et le découragement de l'ambition excessive. Cet équilibre, semblable à l'étirement progressif d'un élastique sans le rompre, favorise la croissance à travers des objectifs inspirants mais accessibles.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

La discussion fait ensuite allusion au "Piège de Tolle", une référence à la philosophie d'Eckhart Tolle, où les individus donnent accord à tort la priorité à la vie uniquement dans l'instant présent au détriment de l'établissement d'objectifs tournés vers l'avenir. Johnson illustre cela à travers les archétypes de Tal Ben-Shahar : le Coureur de Rat, qui poursuit sans relâche des objectifs ; l'Hédoniste, qui vit uniquement pour le maintenant ; le Nihiliste, qui devient désillusionné ; et la Personne Heureuse, qui équilibre les objectifs avec la satisfaction présente. Johnson met en garde contre le fait de laisser les angoisses du futur ou les regrets du passé dominer son état d'esprit, proposant plutôt un mélange harmonieux d'ambition et de présence.

En fin de compte, Johnson introduit le concept de l'"avocat de l'ange", un exercice créatif encourageant les individus à envisager des scénarios où tout se passe bien. Cet exercice, fondé sur des principes psychologiques, est conçu pour cultiver l'optimisme, un élément crucial du bien-être. En participant à cette pratique, on utilise son imagination pour alimenter la positivité et la motivation.

Tout au long de son propos, Johnson intègre des citations de divers penseurs, renforçant le thème selon lequel la maîtrise et le succès découlent de la persévérance, de l'engagement dans le présent et d'une approche proactive de ses aspirations. Ces réflexions tissent ensemble un récit plaidant pour une vie consciente et pleine de sens, soutenue à la fois par des objectifs

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

visionnaires et par l'appréciation du chemin présent.

Installez l'appli Bookey pour débloquer le texte complet et l'audio

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 5 Résumé: Sure! The translation of "Action" in a literary or thematic context could be "Action" as well, but it might also be interpreted depending on the context. If you're referring to the concept of action in a narrative sense, such as in a story or a book, the term remains "Action."

If you have more specific sentences or a context you'd like to provide, I can help translate those as well!

Voici la traduction du texte en français :

Ce texte est une collection d'idées motivantes qui soulignent l'importance de l'engagement, de la discipline et d'une vie équilibrée. Le récit commence par une allusion au slogan de Nike, "Faites-le tout simplement", mettant en avant la nécessité d'agir dans la vie. Il intègre habilement le célèbre conseil de Joseph Campbell de "suivre votre bonheur", en fournissant un contexte tiré des études de Campbell en sanskrit et des notions védiques de 'sat', 'chit' et 'ananda'. Le regret humoristique de Campbell de ne pas avoir dit "suivez votre rôle" introduit l'idée de 'tapas', le terme sanskrit pour l'effort discipliné, suggérant que la joie et le travail acharné sont essentiels sur le chemin de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

l'illumination.

Le récit se concentre ensuite sur une exploration détaillée de la discipline, ou comme l'auteur l'appelle, "blissipline", un mélange ludique de bonheur et de discipline. Cette section réitère la sagesse de S.N. Goenka, un enseignant de méditation qui prône un travail diligent, patient et persistant comme fondement du succès. En intégrant le jeu dans ces vertus, le récit souligne l'importance de savourer le voyage autant que la destination.

En s'appuyant sur ce concept, les études de Robin Sharma sur la grandeur sont abordées, mettant en avant le pouvoir de la constance dans la maîtrise des fondamentaux. Cela soulève la question : quels sont vos fondamentaux personnels qui demandent une attention quotidienne ?

Le texte aborde ensuite la croissance personnelle à travers les choix quotidiens, inspiré par l'idée d'Abraham Maslow de passer à la croissance plutôt que de se replier sur la sécurité. En évaluant les décisions quotidiennes avec un "+1" ou un "-1", le récit suggère que nos choix collectifs façonnent notre succès et notre bien-être.

L'importance des petits efforts constants est mise en avant à travers la métaphore des intérêts composés, exhortant les lecteurs à se concentrer sur des améliorations jour après jour plutôt que de chercher des solutions rapides. De même, la pratique de John Wooden d'apprendre aux athlètes à

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

mettre leurs chaussettes correctement souligne l'importance des détails mineurs dans l'atteinte de grands succès, incitant les lecteurs à identifier et à traiter leurs "ampoules".

La notion de Jack Canfield selon laquelle un engagement à 100 % est bien plus facile que de l'être à 99 % soutient le message qu'une dévotion complète à une nouvelle habitude ou à l'abandon d'une ancienne est cruciale. Le texte associe cela aux enseignements du Bouddha sur la croissance progressive et la fable du tailleur de pierre sur la persévérance, mettant en avant le pouvoir cumulatif d'un effort constant.

En entrelaçant ces idées avec des conseils pratiques, tels que respecter ses engagements et adopter le principe 80/20, le texte encourage les lecteurs à se concentrer sur les actions qui apportent le plus de joie et d'impact. Cela est renforcé par des citations de figures notables sur la conduite d'une vie épanouissante, alliant le philosophique au tangible.

Dans l'ensemble, ces chapitres prônent une vie où l'évolution personnelle est guidée par un équilibre heureux d'efforts disciplinés, d'habitudes conscientes et de croissance constante, nous incitant à sculpter consciemment nos vies avec intention et joie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

J'espère que cette traduction vous convient !

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour téléchargement

Pensée Critique

Point Clé: L'engagement est plus facile à 100% qu'à 99%

Interprétation Critique: Imaginez-vous vous réveiller chaque jour avec une détermination résolue qui transforme chacune de vos actions.

Dans le domaine du développement personnel et de la formation d'habitudes, un engagement à 100%, comme le suggère Jack Canfield, simplifie votre vie bien plus qu'un simple 99% ne pourrait jamais le faire. Ce n'est pas juste un changement numérique ; c'est un saut transformationnel. Lorsque vous êtes totalement dédié à une cause ou à une pratique, il y a de la clarté, moins d'hésitation, et aucune place pour des excuses. Imaginez-vous traverser un pont ; à 100%, le chemin est clair, mais à 99%, il y a de l'hésitation à chaque pas. En vous engageant pleinement dans vos objectifs, que ce soit pour adopter une nouvelle habitude ou abandonner une ancienne, vous canalisez une énergie constante qui pave la voie vers le succès. Tout comme un tailleur de pierre qui ciselera sans relâche, vos efforts inébranlables produisent un changement durable, rendant le parcours non seulement plus réalisable mais aussi profondément inspirant.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 6 Résumé: Here are a few translations for the word "Energy" in different contexts that might be used in a book:

- 1. ****Énergie**** - This is the direct translation and is commonly used in scientific or general contexts.**
- 2. ****Vitalité**** - This can refer to a sense of energy or liveliness, often used in a more emotional or spiritual context.**
- 3. ****Dynamisme**** - This term conveys a sense of energy and vigor, often used to describe a lively environment or person.**

If you need a specific context or sentence related to "Energy," please let me know, and I can provide a more tailored translation!

Ces chapitres extraits des "Notes d'un Philosophe" de Brian Johnson explorent diverses facettes de la croissance personnelle, de la santé et de la sagesse à travers des analogies saisissantes et des récits réflexifs. Brian Johnson commence par souligner l'importance du soin de soi et de la gestion de l'énergie, comparant cela à la nécessité de faire le plein d'essence lors d'un

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

long trajet. Il met en garde contre la négligence de la santé physique et émotionnelle, ce qui peut mener à l'épuisement. Les chapitres encouragent un comportement proactif, faisant des parallèles avec l'habitude d'être proactif de Stephen Covey, et réfutent les solutions temporaires qui ignorent les causes profondes, illustrées par la métaphore des glaçons dans une casserole bouillante.

Johnson met également en lumière le pouvoir de l'exercice en le comparant à des antidépresseurs comme le Zoloft. Il évoque une étude de 1999 montrant l'efficacité de l'exercice dans la lutte contre la dépression, soulignant ses bénéfices à long terme. Cela souligne l'idée que l'activité physique devrait être intégrée à notre mode de vie comme une mesure préventive et durable contre les problèmes de santé mentale.

Affirmant la valeur de la régularité plutôt que de l'intensité, Johnson utilise des anecdotes personnelles pour plaider en faveur d'une approche stable et durable du fitness et du développement personnel. Il introduit le concept de l'« Effet d'Entraînement », soulignant l'importance d'une surcharge progressive des capacités physiques et mentales pour favoriser la croissance et la résilience dans divers aspects de la vie, de la communication à l'acquisition de compétences.

En réfléchissant aux normes de santé sociétales, Johnson s'interroge sur la normalisation des habitudes malsaines, comme la consommation de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

malbouffe, alors que les pratiques saines sont considérées comme inhabituelles. Il remet en question les pratiques médicales conventionnelles à travers des exemples historiques, comme la saignée, pour illustrer comment les traitements de santé contemporains pourraient un jour être perçus comme erronés sans approches holistiques.

Les chapitres plongent dans des problématiques systémiques telles que les subventions agricoles et les incitations économiques qui maintiennent des modes de vie malsains. Johnson critique le statu quo où les habitudes nuisibles sont subventionnées, entraînant des problèmes de santé généralisés, tandis que la vie saine reste sous-évaluée.

Invitant les histoires de Lakshmi et Saraswati de la mythologie indienne, Johnson transmet la philosophie selon laquelle la quête de connaissance et de sagesse peut attirer par inadvertance la richesse, symbolisée par la jalousie de Lakshmi quand on recherche d'abord son homologue. Il imagine également un fonds de confiance métaphorique qui nécessite des contributions en travail et en service, servant d'allégorie pour accéder à l'abondance de l'univers par le dévouement.

La méditation est présentée comme un entraînement à la force mentale, Johnson la défendant comme une solution au stress moderne. Il discute des différents états de l'esprit et souligne comment la méditation facilite la détente et la résilience, s'inspirant de figures comme le Dalaï Lama, qui

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

illustre la maîtrise de l'esprit.

Johnson introduit le terme « bhavana »—traduit par « entraînement de la conscience »—pour décrire le potentiel transformateur de la méditation et de la pleine conscience dans la cultivation d'un esprit discipliné et conscient. Il s'appuie sur la sagesse historique et des citations pour renforcer le récit de la patience et de la persévérance dans la croissance personnelle.

En résumé, ces chapitres tissent ensemble des leçons sur le soin de soi, l'interconnexion de la santé physique et mentale, des critiques sociétales, et la quête de l'illumination. Les notes philosophiques de Johnson visent à habiliter les lecteurs à vivre de manière plus consciente, durable et saine, remettant en question les normes et encourageant un développement personnel proactif.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 7 Résumé: Sagesse

Cette série de réflexions et d'inspirations, tirée des "Notes d'un Philosophe" de Brian Johnson, explore la quête du bonheur, la croissance personnelle et la sagesse en tant que mode de vie. Johnson insiste sur l'importance d'adopter des pratiques qui résonnent avec nous plutôt que de suivre les "doit" imposés par la société. Il examine des concepts issus de "The How of Happiness" de Sonja Lyubomirsky, détaillant des actions telles que la gratitude, l'optimisme et l'nurturing des relations sociales, qui renforcent scientifiquement notre bien-être. Une conclusion essentielle est que choisir des pratiques qui inspirent de manière intrinsèque conduit à un bonheur durable.

Le récit aborde le puissant concept de "agir comme une personne heureuse", faisant écho à l'idée de David Reynolds selon laquelle "les sentiments suivent le comportement". Johnson plaide pour l'impact transformatif de l'adoption de comportements alignés avec le bonheur, tels qu'une posture droite et une respiration profonde, même dans les moments difficiles. Cela est lié à l'importance d'exprimer régulièrement sa gratitude : quelque chose d'aussi simple que de tenir un journal de gratitude peut avoir un effet significatif sur notre humeur.

En passant à la notion "d'agir comme si", Johnson évoque l'approche de Wayne Dyer, encourageant chacun à visualiser et à incarner son moi idéal

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

face aux défis. Cet acte d'incarner notre plus haut potentiel, surtout dans les épreuves de la vie, favorise la résilience et la croissance.

Le livre explore également des thèmes issus du concept "des états aux traits" de Ken Wilber, où une transformation durable nécessite un effort diligent et patient au-delà des moments d'inspiration passagère. Dans cette lignée, Johnson introduit la "Spiral Dynamics", un modèle décrivant l'évolution des individus et des sociétés à travers différentes étapes, chacune contenant des vérités partielles. Il souligne la nécessité de transcender ces étapes pour intégrer diverses perspectives, en adoptant une mentalité du type "oui, et..." plutôt que "soit, soit".

Johnson réfléchit candidement sur les rythmes émotionnels, méditant sur la vision de Dan Millman concernant des moments éclairés, plutôt que sur des êtres éclairés, et souligne la croissance continue qui élève à la fois nos joies et nos peines émotionnelles. Il utilise la métaphore du système d'orientation émotionnelle d'Esther et Jerry Hicks, plaidant pour des pratiques régulières qui reconnectent à une source d'énergie positive.

Parmi la sagesse pratique, le modèle en quatre quadrants de Stephen Covey est mis en avant pour gérer efficacement le temps en se concentrant sur des activités qui nourrissent l'âme, en passant des distractions futiles (Quadrant IV) à un engagement significatif (Quadrant II).

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Enfin, Johnson aborde l'expérience universelle de la peur. Il défend l'idée que la peur n'est pas une absence, mais un défi à maîtriser et à affronter avec courage. Des citations de figures comme Emerson, Shakespeare et Coelho sont évoquées pour souligner que la peur, bien que inévitable, ne devrait pas entraver la poursuite de nos rêves ou l'accomplissement de notre potentiel.

En tant que fil conducteur, les réflexions de Johnson entremêlent des aperçus philosophiques avec des pratiques concrètes, nous incitant à vivre en accord avec nos valeurs profondes, à évoluer constamment et à embrasser l'éventail complet de la vie avec courage et grâce.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Agir Comme Une Personne Heureuse

Interprétation Critique: En abordant la vie avec une intention claire d'adopter des comportements associés au bonheur, vous libérez le potentiel de transformer votre expérience quotidienne. Cela signifie se tenir droit, maintenir une respiration profonde, et avancer dans votre journée comme si la joie coulait dans vos veines. L'acte d'"agir comme une personne heureuse" s'appuie sur le principe selon lequel les émotions suivent souvent le comportement. Ce changement qui donne du pouvoir n'altère pas seulement votre état d'esprit immédiat mais instille un sentiment de bien-être à long terme. En adoptant cette approche, vous êtes invité à visualiser et incarner la version plus joyeuse et épanouie de vous-même, favorisant ainsi la résilience même face aux défis. Grâce à une expression constante de gratitude et à un engagement envers ces actions, vous tracez le chemin vers une joie intrinsèque, créant ainsi une vie riche et éclatante.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 8: Courage se dit en français « Courage ». C'est un mot qui est déjà utilisé dans la langue française de la même manière qu'en anglais. Toutefois, pour donner du sens en contexte, on pourrait dire :

« Fais preuve de courage » ou « Aie du courage ».

Ces expressions sont très courantes et encouragent à affronter les défis avec détermination.

Les chapitres mis en avant tournent autour du thème du courage, de son importance en tant que vertu, et des réflexions philosophiques plus larges liées à la conquête de la peur et à la maîtrise de soi.

Le premier chapitre aborde le concept de courage, en retraçant son étymologie jusqu'aux mots français et latins signifiant « cœur ». Le courage est comparé au cœur, car il anime et vitalise toutes les autres vertus. Sans lui, ces vertus peuvent s'atrophier et se réduire à de simples traits superficiels. Ce chapitre souligne que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la présence de l'action face à la peur.

Les fondements philosophiques du courage sont ensuite développés à travers la théorie du « juste milieu » d'Aristote, qui suggère de trouver un équilibre entre la déficience et l'excès. Le courage est défini comme cet équilibre entre

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

la lâcheté (défiance) et l'imprudence (excès). Le chapitre met en avant l'importance d'agir avec prudence, de reconnaître ses peurs et de prendre des décisions équilibrées.

Par la suite, le livre se penche sur la peur et les attentes. Il suggère que la peur découle souvent d'attentes négatives concernant des résultats possibles. En déplaçant consciemment ces attentes du négatif vers le positif, les individus peuvent transformer leur peur en excitation. Ce conseil pragmatique repose sur le fait de modifier son état d'esprit en faveur de résultats plus bénéfiques, comblant ainsi le fossé entre la crainte et l'espoir.

Le récit introduit ensuite le Voyage du Héros, un concept qui envisage les défis de la vie comme des quêtes épiques plutôt que comme de banales tâches quotidiennes. Il suggère que faire face à de redoutables « dragons » plutôt qu'à de petits « lézards » conduit à une croissance personnelle. Le chapitre encourage les lecteurs à accueillir les défis, renforçant l'idée que les luttes font partie intégrante du parcours du héros et ne devraient pas être évitées.

À travers une anecdote illustratrice du *Progrès du Pèlerin* de John Bunyan, les lecteurs découvrent un bouclier magique qui offre l'invincibilité uniquement lorsque les défis sont affrontés directement. Cette métaphore incite les individus à confronter leurs peurs de front, soulignant ainsi le thème de l'engagement proactif face aux obstacles.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Un autre concept profond est présenté : le « djihad ultime », qui fait référence à la lutte intérieure entre le soi supérieur et le soi inférieur. Cela oppose les combats externes à la lutte philosophique et spirituelle pour la maîtrise de soi. La sagesse provenant de diverses traditions, y compris

Installez l'appli Bookey pour débloquer le texte complet et l'audio

Essai gratuit avec Bookey





App Store
Coup de cœur



22k avis 5 étoiles

Retour Positif

Fabienne Moreau

...e résumé de livre ne testent
...ion, mais rendent également
...nusant et engageant.
...té la lecture pour moi.

Fantastique!



Je suis émerveillé par la variété de livres et de langues que Bookey supporte. Ce n'est pas juste une application, c'est une porte d'accès au savoir mondial. De plus, gagner des points pour la charité est un grand plus !

Giselle Dubois

Fi



Le
liv
co
pr

é Blanchet

...de lecture
...ption de
...es,
...ous.

J'adore !



Bookey m'offre le temps de parcourir les parties importantes d'un livre. Cela me donne aussi une idée suffisante pour savoir si je devrais acheter ou non la version complète du livre ! C'est facile à utiliser !"

Isoline Mercier

Gain de temps !



Bookey est mon applicat
intellectuelle. Les résum
magnifiquement organis
monde de connaissance

Appli géniale !



...adore les livres audio mais je n'ai pas toujours le temps
...l'écouter le livre entier ! Bookey me permet d'obtenir
...n résumé des points forts du livre qui m'intéresse !!!
...Quel super concept !!! Hautement recommandé !

Joachim Lefevre

Appli magnifique



Cette application est une bouée de sauve
amateurs de livres avec des emplois du te
Les résumés sont précis, et les cartes me
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 9 Résumé: Here is a natural and commonly used French expression for "Love":

****Amour****

Les chapitres s'articulent autour des concepts d'amour, de bienveillance et de développement personnel, enrichis par les réflexions de divers penseurs. Le message central commence par souligner la valeur de l'amour, affirmant que l'amour de soi est fondamental et nécessite une pratique disciplinée, semblable à la maîtrise d'une compétence. Les recherches de John Gottman sont mises en avant, révélant qu'une relation épanouie a besoin d'un rapport de 5 interactions positives pour chaque interaction négative. Un concept que l'auteur applique personnellement à travers des échanges d'appréciations nocturnes avec sa femme, espérant transmettre cette pratique à ses futurs enfants grâce à un "Jeu d'Appréciation".

Le texte explore les récompenses neurologiques de la bienveillance, mentionnant la libération de la sérotonine comme un bénéfice réciproque dans les actes de gentillesse, où non seulement le donneur et le receveur en profitent, mais même les observateurs ressentent une augmentation de bonheur. Ce concept, tiré des réflexions de Wayne Dyer, alimente l'idée de répandre la positivité à travers de petites actions quotidiennes.

Le développement de l'amour conduit à la rédaction de "lettres d'amour" —

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

un exercice consistant à décrire son partenaire idéal, suivi d'une lettre de réflexion personnelle, soulignant les attributs nécessaires pour attirer et maintenir une telle union. Cet exercice favorise la responsabilité personnelle et la croissance.

Le récit introduit le concept de "musterbation", un terme utilisé par Wayne Dyer qui souligne l'état d'esprit axé sur la pression, où l'on agit par obligation plutôt que par véritable désir. Cela s'apparente à l'avertissement de Tony Robbins contre le fait de se dire "je devrais" — un changement de mentalité passant de l'obligation à la possibilité, soutenu par les conseils de Louise Hay de remplacer "je devrais" par "je pourrais" pour se donner du pouvoir.

Un passage encourage les lecteurs à ne pas intérioriser les critiques extérieures comme l'ont expliqué Marc Aurèle et Don Miguel Ruiz, suggérant qu'il vaut mieux réfléchir davantage sur le critique que sur le destinataire. Cela est renforcé par le mantra de Deepak Chopra prônant l'indépendance par rapport à la validation extérieure, soulignant l'importance de la stabilité intérieure et de l'estime de soi.

La discussion s'étend aux biais cognitifs en utilisant les taches d'encre de Rorschach et les concepts bouddhistes de vacuité, encourageant les lecteurs à interpréter les situations de manière positive et à choisir des perspectives qui renforcent. Une autre remarque puissante est la prise de conscience de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

ses propres projections — lorsqu'on critique les autres, il s'agit souvent d'un reflet de traits personnels non résolus. Cela est exploré à travers la question à se poser : "Comment suis-je cela ?" — un outil pour la prise de conscience et le développement personnel.

La philosophie de Byron Katie insiste sur l'importance de rester en dehors des affaires des autres et de se concentrer sur ce qui peut être contrôlé — soi-même. Pema Chödrön compare le fait de garder des rancunes à s'empoisonner soi-même, exhortant les lecteurs à se débarrasser de tels fardeaux pour trouver la paix intérieure.

En conclusion, le texte se termine par un hommage à la Règle d'Or, principe universel à travers les cultures qui prône de traiter les autres comme on aimerait être traité, enrichi par la "Règle Platine" de Tal Ben-Shahar qui propose d'accorder compassion et compréhension envers soi-même.

La collection se conclut par des extraits motivants de divers penseurs, célébrant l'individualité, le courage et le potentiel de grandeur en chacun de ceux qui osent rêver et agir au-delà des limites conventionnelles.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 10 Résumé: The English term "en*theos" can be interpreted in a few different ways, mainly relating to inspiration, enthusiasm, or being filled with a divine presence. A natural French expression that captures the essence of this concept could be:

****"inspiré"** or **"plein d'enthousiasme"****

If you need more context or a specific nuance, feel free to provide additional information!

Dans cette collection de chapitres, l'auteur Brian Johnson explore des thèmes profonds centrés sur l'idée de vivre une vie épanouie et authentique, en s'alignant sur une force supérieure, en embrassant l'intégrité et en aspirant à l'excellence personnelle.

Le récit commence par une réflexion sur l'importance de s'aligner avec une intelligence universelle—appelée Esprit, Dieu ou Intelligence Divine—qui régit le cosmos. Johnson suggère que puiser dans cette force fait surgir un enthousiasme intérieur qui illumine nos vies, incitant ainsi les lecteurs à accueillir le divin en eux (appelé EN*THEOS).

Johnson souligne que vivre dans l'intégrité est un pilier fondamental de l'authenticité. Il soutient que lorsque nous nous éloignons de nos valeurs

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

essentielles, nous risquons de nous désintégrer intérieurement. Le choix, avance-t-il, est constant : vivre chaque instant en accord avec nos idéaux les plus élevés ou faire face à une dégradation intérieure.

L'auteur remet en question les frontières conventionnelles de la spiritualité à travers les idées de Genpo Roshi, qui propose que la véritable pratique spirituelle ne se limite pas à des lieux spécifiques comme les temples ou les églises, mais imprègne chaque aspect de la vie quotidienne. Johnson contraste cela avec un souvenir d'enfance, illustrant l'incohérence de revendiquer la spiritualité tout en agissant à l'encontre des valeurs spirituelles.

Sur le thème de l'expression du divin, Johnson évoque la métaphore de Joseph Campbell concernant la lumière et l'ampoule, réfléchissant au double rôle des humains comme porteurs et manifestants de l'énergie divine. Ici, il encourage les lecteurs à devenir des réceptacles capables de canaliser une immense énergie positive, à l'image d'un phare brillamment et régulièrement éclairant le monde.

Le texte se termine par un puissant appel à l'action à « Penser Areté », faisant référence au concept grec ancien de réaliser son potentiel le plus élevé. Johnson oppose cela à la préoccupation moderne pour les CV et le succès matériel, plaidant plutôt pour une vie de passion et d'authenticité. Il souligne la folie de repousser ses rêves et encourage à embrasser les défis de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

la vie et à poursuivre ses rêves dès maintenant, au lieu d'attendre des conditions idéales.

Tout au long de son écriture, Johnson infuse son propos d'un élan motivant, défiant les lecteurs à se libérer des normes sociétales, à suivre leurs passions et à incarner les vertus de courage, de créativité et de joie. En s'alignant sur ces principes, suggère-t-il, les individus non seulement enrichissent leur propre existence mais contribuent également positivement au monde qui les entoure.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 11 Résumé: Mes 50 livres préférés

Dans la compilation des 50 livres indispensables pour une vie optimale, Brian Johnson propose un mélange diversifié de sagesse allant des classiques intemporels à la littérature moderne en développement personnel. Cette sélection met en avant les enseignements influents de philosophes et de penseurs renommés à travers l'histoire, soulignant des thèmes tels que la croissance personnelle, la résilience et une vie pleine de sens.

Le voyage commence avec des « classiques à l'ancienne » comme « Lettres à Lucilius » de Sénèque, qui met en lumière le but de la philosophie et l'importance d'affronter ses peurs, et les « Méditations » de Marc Aurèle, conseillant de se concentrer sur son propre but sans se laisser perturber par les opinions des autres. D'autres œuvres incluent les « Entretiens » de Confucius, qui soulignent l'importance d'être un élève assidu de la vie, et la « Bhagavad Gita », illustrant la signification de la méditation et l'acceptation des erreurs comme des occasions de croissance.

Johnson passe ensuite aux classiques de la psychologie positive avec « Le Bonheur authentique » de Martin Seligman, qui se concentre sur l'utilisation de ses forces pour mener une vie significative, et « L'Intelligence émotionnelle » de Daniel Goleman, mettant l'accent sur l'EQ plutôt que l'IQ pour réussir dans la vie. « Flow » de Mihaly Csikszentmihalyi enseigne comment atteindre des expériences optimales en s'adonnant à des activités

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

qui correspondent à ses compétences, tandis que « L'Homme à la recherche de sens » de Viktor Frankl explore la quête de but même dans l'adversité.

Des classiques du XXe siècle, tels que « Un compagnon de Joseph Campbell » et « Comment ne plus s'inquiéter et commencer à vivre » de Dale Carnegie, offrent des conseils intemporels sur le fait de suivre sa passion et de gérer les préoccupations avec action et repos. « Aimons-nous les uns les autres » de Leo Buscaglia et « L'Économie spirituelle » d'Eric Butterworth traitent de la maîtrise de l'amour et de la reconsidération de sa relation avec l'argent, respectivement.

Des classiques modernes comme « Vivre de manière constructive » de David Reynolds mêlent les philosophies orientale et occidentale pour explorer la maîtrise de soi, tandis que « Les Quatre Accords Toltèques » de Don Miguel Ruiz simplifient la sagesse toltèque en accords transformateurs pour la liberté personnelle. « Le Pouvoir de l'engagement total » de Jim Loehr et Tony Schwartz enseigne la gestion de l'énergie sur le temps pour optimiser sa vie, et « Le Pouvoir de l'intention » de Wayne Dyer montre comment se concentrer sur ses désirs pour les réaliser.

Les résumés de Johnson ne se contentent pas de présenter les idées clés, mais évoquent également la croissance personnelle et l'autonomisation à travers ces ouvrages. Sa gratitude envers sa famille, ses amis et les figures influentes derrière ces idées, ainsi que sa femme Alexandra, apporte une

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

touche personnelle à ce guide complet pour améliorer la vie par la littérature.

Brian propose des ressources supplémentaires via des plateformes comme PhilosophersNotes, Optimal Living 101 et Blissitations, facilitant des applications pratiques de cette sagesse. À travers ces services et réflexions, Johnson cultive une communauté passionnée par la sagesse et une vie authentique, inspirant les individus à mener des vies significatives et autonomisées.

Catégorie de livres	Œuvres & auteurs remarquables	Thèmes & idées principales
Classiques d'antan	lettres d'un stoïcien de Sénèque Méditations de Marc Aurèle Les Entretiens de Confucius Bhagavad Gita	But de la philosophie Faire face à ses peurs Se concentrer sur son objectif Apprentissage tout au long de la vie Importance de la méditation Accepter ses erreurs
Classiques de la psychologie positive	Le Bonheur authentique de Martin Seligman Intelligence émotionnelle de Daniel Goleman Flow de Mihaly Csikszentmihalyi	Utiliser ses forces pour une vie significative Émotionnel > intellectuel pour réussir Expériences

More Free Book



undefined

Catégorie de livres	Œuvres & auteurs remarquables	Thèmes & idées principales
	<p>À la recherche du sens de la vie de Viktor Frankl</p>	<p>optimales Trouver un sens à l'adversité</p>
<p>Classiques du XXe siècle</p>	<p>Un compagnon de Joseph Campbell de Joseph Campbell Comment ne pas s'inquiéter et commencer à vivre de Dale Carnegie L'Amour de Leo Buscaglia Économie spirituelle d'Eric Butterworth</p>	<p>Suivre sa passion Gérer ses inquiétudes Maîtriser l'amour Relation à l'argent</p>
<p>Classiques modernes</p>	<p>Vivre de manière constructive de David Reynolds Les Quatre Accords de Don Miguel Ruiz Le Pouvoir de l'engagement total de Jim Loehr & Tony Schwartz Le Pouvoir de l'intention de Wayne Dyer</p>	<p>Maîtrise de soi Liberté personnelle Gestion de l'énergie Manifestation des désirs</p>

More Free Book



undefined