



LIVRES

# Nos coups de cœur du mois



## Changer de perception

L'homme est un animal social: pour être heureux, nous avons besoin du regard bienveillant et constructif des autres. Dans un ouvrage bien documenté, Xavier Abert étudie l'impact des situations sociales sur notre psyché: comme un miroir déformant, nos relations peuvent nous renvoyer une image erronée de nous-mêmes (et vice versa). La clé pour lutter contre ces projections trompeuses? Développer une vigilance intérieure à toute épreuve. À découvrir dans ce livre mêlant astrologie et psychologie.

*L'effet miroir en astrologie*, Xavier Abert, Éditions Quintessence, 17 €



## Bien luné

Sa beauté nous fascine depuis la nuit des temps. Ses apparitions, ses éclipses... tout en elle est mystérieux. Et si la Lune nous permettait, en plus, de renouer avec notre nature sacrée? Dans un petit livre éclairant, Aurore Widmer nous révèle les pouvoirs guérisseurs et transformateurs de l'astre de la nuit. Distillés à la fin de l'ouvrage, des rituels de Pleine et de Nouvelle Lune insufflent quiétude et vitalité. À intégrer dans ses evening routines!

*Vivre avec la Lune*, Aurore Widmer, First Éditions, 6,95 €

## Un univers de possibilités

Conférencière américaine, Gabrielle Bernstein a été confrontée à cette question après une attaque de panique qui l'a paralysée en plein cours de yoga. Elle en a tiré un enseignement: être à l'écoute de la « vibration aimante de l'univers » nous assure santé, sérénité, confiance et succès. L'auteure propose une série d'exercices pour atteindre cette unité. Un guide pragmatique vers le bien-être et l'abondance.

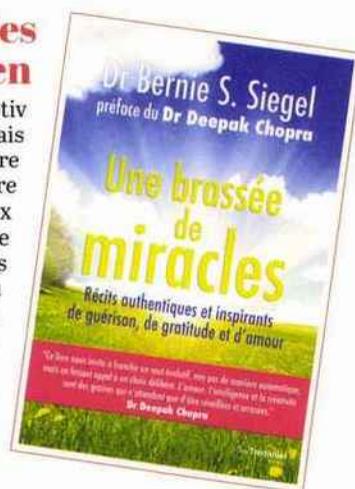
*L'univers veille sur vous!*, Gabrielle Bernstein, Guy Trédaniel Éditeur, 17 €



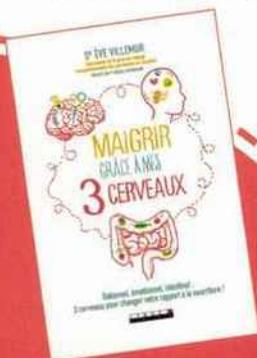
## Les miracles du quotidien

« Tout est miraculeux. » Le leitmotiv de Bernie Siegel peut dérouter, mais l'impression se dissipe vite à la lecture de son livre. Glanés au fil de sa carrière de chirurgien, les récits fabuleux qu'elle nous livre donnent la rage de vivre: des malades chroniques transfigurés par la pratique du sport, une grossesse inopinée, des rêves prémonitoires... Des histoires d'hommes et de femmes qui dépassent leurs peurs et leurs échecs, à lire quand rien ne va.

*Une brassée de miracles*, Bernie S. Siegel, Guy Trédaniel Éditeur, 19,90 €



Textes: Sana Guessous



## Maigrir malin

Nutritionniste et spécialiste en thérapies cognitives, Ève Villemur nous aide à maigrir en harmonisant ce qu'elle appelle nos « trois cerveaux »: le rationnel, l'émotionnel et l'intestinal. Avec des tests psychologiques et des solutions concrètes, c'est (presque) trop facile!

*Maigrir grâce à mes trois cerveaux*, Ève Villemur, Leduc.s Pratique, 18 €