

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme



Mots-clés

Rechercher

Take
back
control
of your
**media
investment**

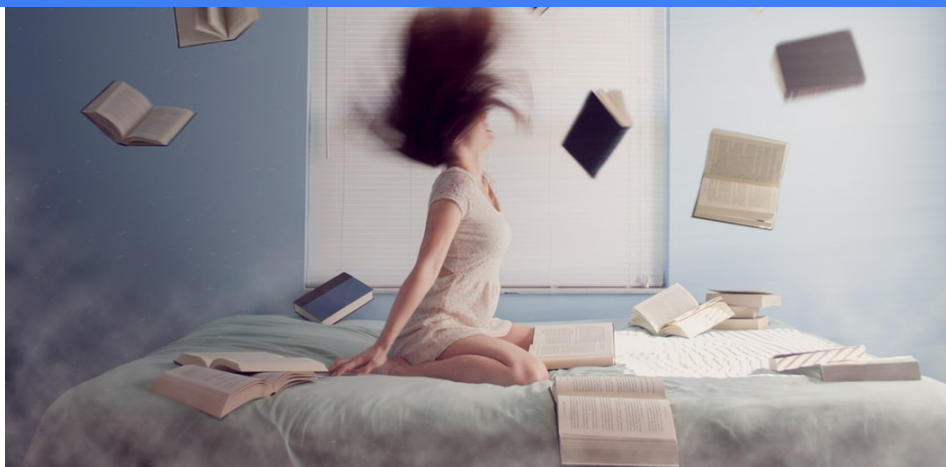
INTEGRALADS.COM

IA
Integral

 SUGGESTIONS DE LECTURE

Veuillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme



Ces 3 livres ont changé ma vie



Publié par [Isabelle Sherpa](#)

Afin de rédiger cet article j'ai commencé à réfléchir aux 3 livres qui avaient changé ma vie. Une belle quinzaine de livres est arrivée pêle-mêle en tête de liste. Pour les départager, je me suis donc affairée à une liste de critères que voici.

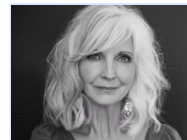
- Il fallait que ces 3 livres m'aient appris quelque chose que je puisse retenir même des années plus tard, qu'ils aient parlé à mon CERVEAU.
- Il fallait que ces 3 livres aient provoqué des passages à l'action réels et durables et un changement d'habitude, qu'ils aient parlé à mon CORPS.
- Il fallait que ces 3 livres arrivent comme des réflexes lorsque quelqu'un me demande quels sont mes livres favoris, qu'ils aient parlé à mon COEUR.



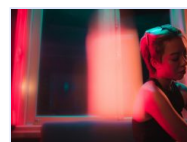
être soi-même



12 signes qu'un homme s'intéresse amoureuxment à vous



À 50 ans, c'est l'étape des choix conscients

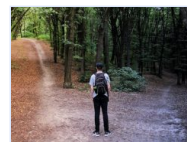


La merde, ça arrive ! Arrête de jouer à la victime et assume ta responsabilité.



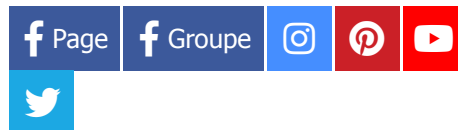
Ma cinquantaine en 30 leçons

♥ VOUS AIMEREZ AUSSI



Trouve ton POURQUOI, réalise ta mission de vie et deviens un leader inspirant!

🔗 SUIVEZ-NOUS



Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme



1. J'arrête de râler de *Christine Lewicki*

Alors ce livre-là a une place vraiment spéciale dans ma bibliothèque.

Peut-être parce que c'est un des livres qui a ouvert la voie de ma transformation.

J'ai découvert l'auteure *Christine Lewicki* par le biais d'un *Tedx* qu'elle avait fait à la Rochelle durant lequel elle expliquait comment elle avait arrêté de râler. Sa présentation m'avait tellement plu que j'ai directement googlé *Christine*, et par hasard/chance/sérendipité, elle intervenait lors d'une conférence près de chez moi la semaine suivante !

J'ai donc pris mon billet et suis allée à cette conférence. Après la conférence, j'étais tellement convaincue par le sujet que j'ai acheté son livre « ***J'arrête de râler*** », directement à l'auteure en plus !

Ce livre parle de la manière dont *Christine Lewicki* a arrêté de râler.

Résumé du livre « *J'arrête de râler* »

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme

que cette terrible journée était une journée tout à fait ordinaire de sa vie.

Elle avait entendu parler d'un Challenge de 21 jours pour arrêter de râler. Elle a donc décidé de relever ce Challenge et s'est équipée d'un bracelet autour de son poignet. Ce bracelet, s'il reste sur le même poignet durant 21 jours consécutifs, signifiera qu'elle a réussi son Challenge ! Ce Challenge, elle mettra 4 mois à le réaliser.

Dans ce livre, elle nous partage les 4 étapes qu'elle a identifiées pour arrêter de râler, arrêter de résister et devenir entrepreneure de sa vie !

- Etape 1 : Je n'ai pas l'impression de râler... lancer le challenge.
- Etape 2 : Je prends conscience que je râle.
- Etape 3 : Je passe quelques heures sans râler et j'en constate les premiers bénéfices.
- Etape 4 : Je maîtrise les techniques pour arrêter de râler et je consolide mes acquis.

Comment le livre « J'arrête de râler » a-t-il changé ma vie ?

Étant d'une nature optimiste, je me suis dit que clairement je n'avais pas besoin de faire ce challenge. En effet, je ne me considérais pas comme râleuse. Cependant, au fur et à mesure de la lecture de ce livre, j'ai clairement ouvert les yeux sur le fait que si, il m'arrivait à moi aussi de râler et surtout sur les autres (la collègue qui ne sait pas travailler, le métro

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme

Il était temps que ça change. Je me suis donc équipée du bracelet de caoutchouc que j'avais récupéré à la conférence et c'était parti pour la grande aventure d'arrêter de râler. J'ai mis 97 jours soit environ 3 mois et demi à aller au bout de ce challenge.

Christine parle également de l'importance de célébrer la vie.



2. Making it big de *Binod Chaudhary*

Ce livre, je l'ai découvert à l'aéroport de New-Delhi cet hiver, lorsque je rentrais de mon Yoga Teacher Training.

Résumé du livre « Making it big »

Making it Big, qu'on pourrait traduire par Voyez Grand, est l'autobiographie de *Binod Chaudhary*, le premier milliardaire népalais au classement Forbes ! Celles et ceux d'entre vous qui me suivent le savent, mon père est népalais et je porte ce magnifique pays dans mon coeur. Ce livre a donc été une évidence pour moi, il fallait que je me l'offre avant de rentrer en France !

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme

industries Chaudhary. Chaudhary Group, c'est une multinationale présente dans plus de 30 pays et employant 6000 salariés.

Dans son livre *Chaudhary* nous raconte son histoire et les raisons qui font qu'il en est là aujourd'hui. Il explique aussi la raison pour laquelle il a écrit ce livre : son envie de transmettre. Il décrit l'importance de la spiritualité dans sa vie et d'avoir des actions qui servent sa vision, l'intérêt collectif avant l'intérêt individuel. Pour *Chaudhary*, faire avancer son pays et permettre l'émancipation de ses citoyens (le PNB du Népal le classe dans les 10 pays les plus pauvres du monde) est plus important que les zéros apparaissant sur son compte bancaire.

Comment le livre « Making it big » a-t-il changé ma vie ?

Cette autobiographie m'a ouvert sur une autre façon d'envisager le business, plus universelle, plus spirituelle, plus karmique.

J'ai eu tendance pendant des années à croire que faire du business s'opposait à toute sorte de spiritualité ([Croyance limitante](#) : Bonjour !). Cette autobiographie m'a confirmé que non, on peut être Entrepreneur, Spirituel et Philanthrope. Je crois même qu'aujourd'hui les entrepreneurs les plus réussissants sont ceux dont le business sert les intérêts de la communauté avant leur propre intérêt.

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme

3. L'Alchimiste de *Paulo Coelho*

« C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante. »

Le dernier, et peut-être le plus important à mes yeux. J'ai lu ce livre un jour où j'étais un peu down. Beaucoup de personnes de mon entourage m'avaient déjà parlé de ce livre et j'ai décidé de me laisser tenter.

Résumé du livre « L'Alchimiste »

L'Alchimiste, c'est l'histoire de Santiago, un jeune berger andalou qui a toujours rêver de voyager. Suite à un rêve et une rencontre avec une vieille voyante et un vieil homme, il décide de vendre ses moutons pour rejoindre les Pyramides d'Égypte et trouver un trésor. Son voyage sera long, jalonné d'embûches et aussi de belles rencontres. Santiago aura parfois envie d'abandonner, mais il restera fidèle à son rêve afin de vivre sa Légende Personnelle. Ce voyage est un voyage à travers le Sud de l'Espagne et l'Afrique du Nord mais c'est surtout un voyage initiatique dans lequel le Héros en sortira grandi.

Comment le livre « L'Alchimiste » a-t-il changé ma vie ?

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme

propre vie, s'améliorer jour après jour, aimer, découvrir que nous avons tous le pouvoir d'accomplir de grandes choses et de réaliser notre Légende Personnelle.

Le fait que ce soit un conte philosophique m'a beaucoup plu. Je l'ai trouvé très facile à lire. Ce livre m'a redonné un souffle et m'a aussi permis de me reconnecter à mon pouvoir de création pour voir les choses se manifester dans ma vie.

C'est aussi un livre que j'offre aux personnes que j'aime, car il a été fondateur dans ma propre construction et m'a permis d'aller au-delà de mes limites.

La lecture est pour moi une véritable source de détente et d'inspiration. Et rien ne me fait plus plaisir que de plonger dans un livre sans voir le temps passer !

J'ai partagé ces 3 livres qui ont changé ma vie et j'espère que cela vous a donné envie de les découvrir à votre tour. Ces 3 livres sont arrivés dans ma vie au moment où j'en avais besoin, ils ont eu un réel impact sur ma manière de voir le monde. Ils m'ont permis d'élargir ma vision, de m'ouvrir à des façons de penser et de passer à l'action très différente de la mienne ! Grâce à leurs enseignements, j'ai pu grandir et oser sortir de ma zone de confort en passant à l'action.

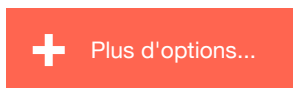
Et vous ? Avez-vous aussi des livres qui ont changé votre vie ? Partagez-les en commentaire sous cet article, je vous lirai avec grand plaisir !

Namasté

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme

Cet article vous a-t-il été utile ? Partagez-le avec vos amis!



i Article publié dans Résumé de livre le 25 juillet 2019 [https://www.lesmotsp

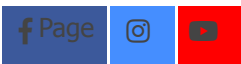
Vous êtes invités à reproduire cet article en incluant le nom de l'auteur, un lien vers la source original et la mention : "**Article trouvé sur Les Mots Positifs.com**".

PUBLIÉ PAR ISABELLE SHERPA

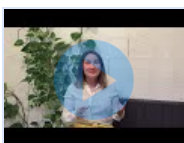
Coach ? DRH ? Professeur de Yoga ? Experte en qualité de vie au Travail ? Une chose est sûre je guide les particuliers et... ➔

Visiter le site web

Suivez Isabelle Sherpa sur les médias sociaux



DERNIÈRES PUBLICATIONS DE ISABELLE SHERPA



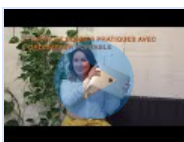
6 astuces pour mieux s'organiser et vaincre le stress au travail



Apprendre à s'écouter et Oser changer de vie



Développer la gratitude dans votre vie : 6 choses faciles à mettre en place



Comment devenir 10 fois plus productif ?

➔ TOUTES LES PUBLICATIONS DE ISABELLE SHERPA

COMMENTEZ CET ARTICLE

Veillez confirmer que vous acceptez l'utilisation des cookies afin de vous offrir une meilleure expérience.

Je confirme



Ajouter un commentaire...

plugin Commentaires Facebook

< 8 choses qui brisent les liens pour se rapprocher des autres si vous les négligez

Développer la gratitude dans votre vie : 6 choses faciles à mettre en place >

© Les Mots Positifs.com | CGU | Vie privée | Mention Légale