

S'aimer soi-même / La compassion de soi

1. *S'aimer (L'esprit d'ouverture) : Comment se réconcilier avec soi-même*
Kristin Neff et Patricia Lavigne; 2013
2. *Vivre avec soi: Chaque jour... la vie*
Jacques Salomé; 2010
3. *Vivre avec les autres: Chaque jour... la vie*
Jacques Salomé; 2010
4. *À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même? Comment renoncer à nos autosaboteurs*
Jacques Salomé; 2010
5. *L'Acceptation radicale*
Tara Brach; 2016
6. *La grâce de l'imperfection: Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes*
Brené Brown; 2017
7. *Imparfaits, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi*
Christophe André; 2018
8. *L'Estime de soi*
Christophe André et François Lelord; 2011
9. *Cessez d'être gentil - soyez vrai: Être avec les autres en restant soi-même*
Thomas D'Ansembourg; 2013
10. *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*
Robert Ladouceur, Lynda Bélanger, Éliane Léger; 2003
11. *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*
Marshall B. Rosenberg; 2017
12. *Le piège du bonheur: Créez la vie que vous voulez*
Russ Harris; 2011
13. *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*
Lise Bourbeau; 2012

14. *Amour, Amour, Amour : la puissance de l'acceptation*
Lise Bourbeau; 2016

15. *S'affirmer et oser dire non*
Christel Petitcollin; 2013

16. *Petit cahier d'exercices du lâcher-prise*
Rosette Poletti, Barbara Dobbs, Jean Augagneur; 2017

*

*

*