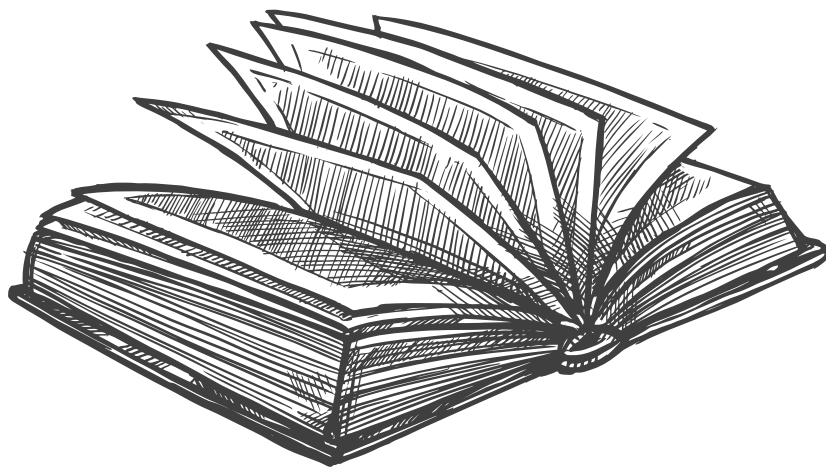


BONUS

LECTURES CONSEILLÉES



BASTIEN WAGENER



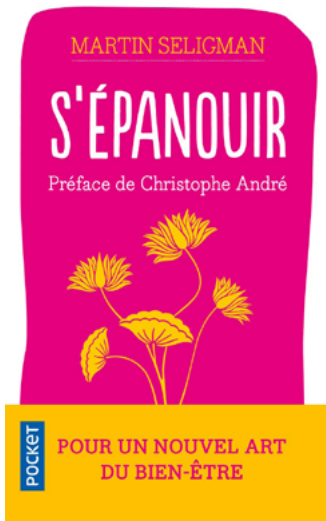
Se Réaliser

PLUS EFFICACE & HEUREUX PLUS



PARTIE 1.

CHANGER DE PERSPECTIVE



S'ÉPANOUIR - MARTIN SELIGMAN

Une introduction à la psychologie positive par le chercheur qui a fondé la discipline dans les années 90. Si vous voulez découvrir ce qu'on appelle la « science du bonheur », ce livre offre un tour d'horizon assez fourni sur le sujet.

COMMENT DEVENIR UN OPTIMISTE CONTAGIEUX - SHAWN ACHOR

Avec humour et de nombreuses anecdotes pertinentes, l'auteur nous propose un ensemble d'approches et de techniques scientifiquement validées pour augmenter son bonheur et sa productivité au travail et dans les loisirs. Facile à lire et riche, ce livre constitue une lecture très pragmatique dans le domaine de la psychologie positive.



LE TALENT CODE - DANIEL COYLE

Si vous souhaitez comprendre comment les talents se développent et se construisent, « Le Talent Code » est l'ouvrage parfait. Basé sur des recherches scientifiques et illustré de nombreux exemples, ce livre vous donnera toutes les bases pour commencer à développer vos propres talents, grâce à une pratique délibérée bien organisée.

NE SURESTIMONS PAS LE TALENT - GEOFF COLVIN

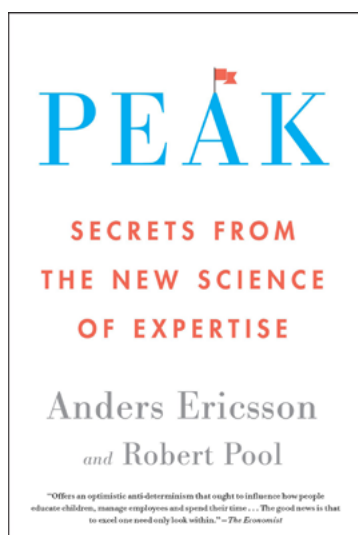
Grâce à de nombreux exemples éloquentes, cet ouvrage démontre que les « dons » n'existent pas et que le talent est avant tout issu d'un travail acharné et de conditions environnementales propices au développement de compétences exceptionnelles. Une très bonne lecture pour mieux comprendre comment tout le monde peut potentiellement accéder à des performances hors du commun.



PEAK - ANDERS ERICSSON & ROBERT POOL

Cet ouvrage est issu de plusieurs décennies de travaux scientifiques consacrés à l'expertise et au développement des performances exceptionnelles. Il permet à la fois de comprendre ce qui fait le talent, mais aussi de mettre en place les bonnes pratiques pour développer des compétences dans n'importe quel domaine.

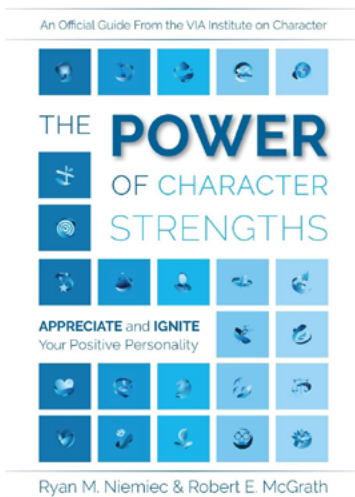
Livre en anglais



LE PETIT LIVRE DU TALENT - DANIEL COYLE

Ce petit guide pratique regroupe 52 leviers pratiques pour cultiver vos talents tout au long de l'année. À la fois source d'inspiration et ouvrage focalisé sur l'action concrète, ce livre est une ressource à emporter avec soi pour quiconque souhaite développer ses compétences.





THE POWER OF CHARACTER STRENGTHS – RYAN NIEMIEC & ROBERT MCGRATH

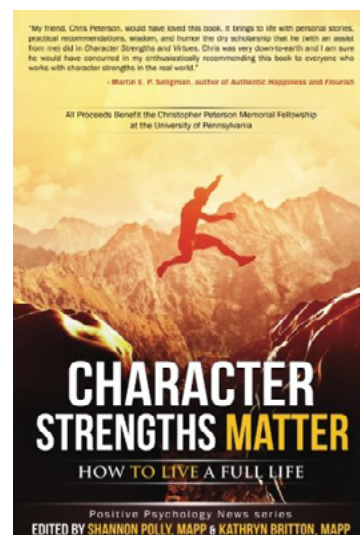
Ce livre est le guide officiel de l'institut VIA sur les forces de caractère. Il présente chaque force en détail et propose de nombreuses pistes pour commencer à travailler les forces. Paru en anglais en 2019, il n'existe malheureusement pas de traduction en français de cet ouvrage à ce jour.

Livre en anglais

CHARACTER STRENGTHS MATTER – SHANNON POLLY & KATHRYN BRITTON

Véritable recueil d'actions et d'inspirations sur chacune des 24 forces, cet ouvrage est une très bonne ressource pratique sur le sujet.

Livre en anglais



LE GUIDE DES FORCES – BASTIEN WAGENER

Ce livre d'exercices grand format constitue un outil concret pour avancer pas à pas dans l'utilisation des forces de caractère, de la passation du test jusqu'à une compréhension avancée des forces. C'est à ce jour le seul ouvrage pratique en langue française sur les forces de caractère.

[Cliquez ici pour télécharger la version pdf du guide et ses bonus gratuitement](#)

LE PARADOXE DU CHOIX - BARRY SCHWARTZ

Grâce à ses travaux sur le sujet, Barry Schwartz nous expose les effets néfastes de l'excès de choix, et comment y remédier. C'est au travers de nombreuses expériences, anecdotes et pistes de réflexions qu'il nous propose des outils pour mieux gérer l'abondance de possibilités.



FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND...
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND...

UNDERSTANDING THE HIDDEN NETWORKS THAT
CAN TRANSFORM YOUR LIFE AND YOUR CAREER

DAVID BURKUS

FRIEND OF A FRIEND - DAVID BURKUS

David Burkus s'appuie sur la recherche scientifique pour de mettre à jour le pouvoir d'influence des réseaux relationnels. Grâce à une mise en perspective qui sort des idées reçues et des évidences, il propose des clés de compréhension ainsi que des pistes d'action pour naviguer de manière intelligente au sein de nos divers réseaux relationnels.

COMMENT SE FAIRE DES AMIS - DANIEL CARNEGIE

Grand classique du développement personnel, « How to win friends and influence people » liste et illustre 30 principes qui permettent de développer des relations saines et constructives. Basé sur l'expérience, ces principes n'ont eu de cesse d'être confirmés par la recherche depuis sa première parution au début du siècle dernier. Malgré le titre réducteur de la traduction française, c'est un livre à mettre entre toute les mains.





PARTIE 2.
DÉFINIR UN CAP ET GAGNER EN EFFICACITÉ



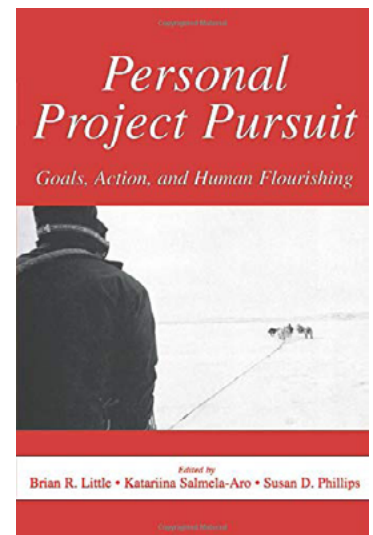
LE POUVOIR DE LA VOLONTÉ - ROY F. BAUMEISTER & JOHN TIERNEY

Psychologue social, Roy Baumeister s'est associé au journaliste John Tierney pour vulgariser les travaux sur la volonté et le self-contrôle dans cet ouvrage accessible est assez riche. Si ce sujet pique votre curiosité, ce livre fait partie des indispensables.

PERSONAL PROJECT PURSUIT - BRIAN R. LITTLE, KARAIINA SALMELA-ARO & SUSAN D. PHILLIPS

Brian Little est un spécialiste de la motivation et de la psychologie de la personnalité. Il s'est intéressé tout au long de sa carrière universitaire à la manière dont nos projets et nos actions transforment nos vies. Dans ce livre il établit les bases de l'analyse de projet personnels proposée dans un autre bonus de « Plus efficace et plus heureux ».

Livre en anglais



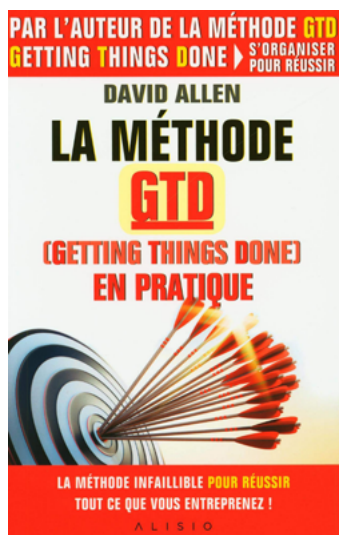
LA PROCRASTINATION - JOHN PERRY

Dans ce petit livre non dénué d'humour, le professeur de philosophie John Perry partage son expérience de procrastinateur. Plutôt que de proposer une méthode pour venir définitivement à bout de ce problème, il expose les avantages et les inconvénients du phénomène. Il distille au passage quelques conseils pour mieux vivre sa procrastination et la dépasser quand le besoin s'en fait sentir.



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR - DAVID ALLEN

La méthode « Getting Things Done » est une des méthodes de références pour améliorer sa productivité, que ce soit dans la sphère professionnelle ou personnelle. C'est une excellente base pour devenir plus efficace au quotidien, même en n'appliquant que quelques-uns des conseils de David Allen. Dans cette réédition récente, la méthode a été mise au goût du jour en prenant en compte les spécificités du numérique.



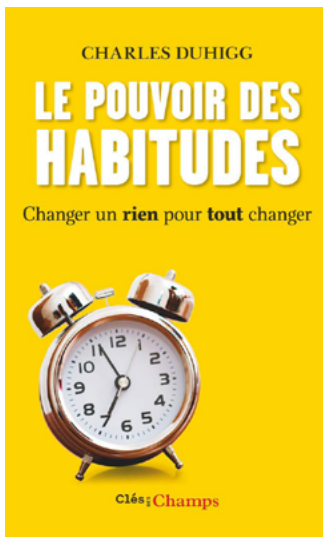
LA MÉTHODE GTD EN PRATIQUE - DAVID ALLEN

Ce deuxième livre, complémentaire au premier, propose une relecture de la méthode et un approfondissement de son fonctionnement. Si vous appréciez la méthode GTD et que vous la mettez en œuvre, cet ouvrage pourra vous apporter un éclairage nouveau sur votre pratique.

UN RIEN PEUT TOUT CHANGER - JAMES CLEAR

Ce livre consacré à la création d'habitudes propose une méthode concrète et complète pour tirer partie de cette démarche dans n'importe quel projet. Grâce à ses règles simples et aux exemples proposés, James Clear explique de manière accessible comment mettre en place des habitudes constructives, mais aussi comment déconstruire des habitudes néfastes.



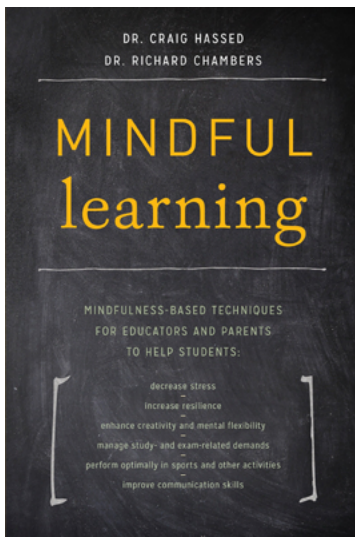


LE POUVOIR DES HABITUDES - CHARLES DUHIGG

Si vous souhaitez en savoir plus sur les habitudes et sur la manière dont elles peuvent être exploitées, ce livre du journaliste Charles Duhigg peut vous intéresser. Dans cet ouvrage, il propose ainsi de nombreux exemples pour comprendre le phénomène. Que ce soit dans le commerce, la sphère sociale ou les organisations, il nous expose l'impact des habitudes sur notre quotidien, et propose également des pistes pour les transformer.



PARTIE 3. L'HYGIÈNE DE VIE



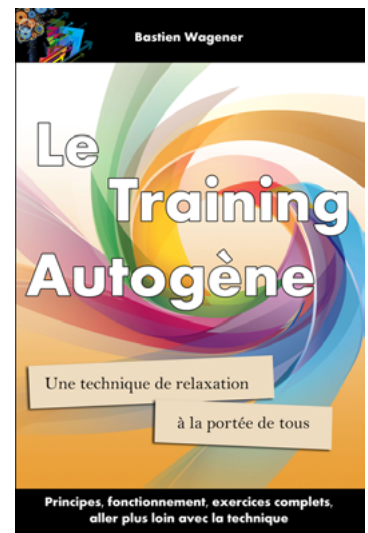
MINDFUL LEARNING – CRAIG HASSED & RICHARD CHAMBERS

Les deux universitaires australiens spécialistes de la pleine conscience Craig Hassed et Richard Chambers s'appuient ici sur des travaux scientifiques pour démontrer l'influence significative des pratiques de méditation sur les apprentissages. En proposant des pistes de travail concrètes ainsi que des scripts de méditation, ce livre peut être utile à toute personne qui s'inscrit dans une démarche d'apprentissage.

Livre en anglais

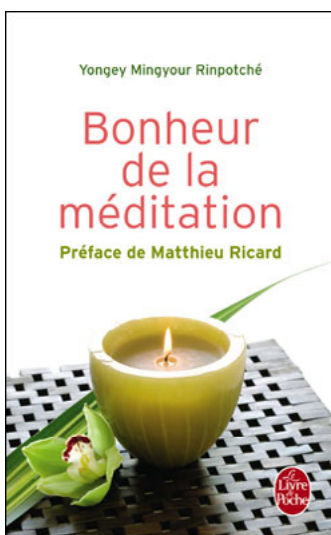
LE TRAINING AUTOGÈNE – BASTIEN WAGENER

Dans ce petit livre, je propose un guide direct et accessible pour comprendre et pratiquer le training autogène, une méthode de relaxation simple à mettre en place, en totale autonomie. Cet ouvrage présente le détail de chaque exercice qui compose la méthode, ainsi que des pistes pour dépasser certaines difficultés et pour aller plus loin avec le training autogène.



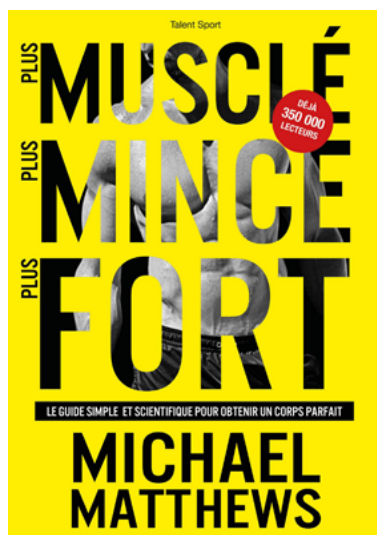
BONHEUR DE LA MÉDITATION – YONGEY MINGYOUR RINPOTCHÉ

Proposé par un moine bouddhiste, ce livre représente une porte d'entrée concrète et facile d'accès pour ceux qui veulent démarrer une pratique méditative. Si vous souhaitez découvrir cet univers, cet ouvrage fait partie des incontournables.



POURQUOI NOUS DORMONS - MATTHEW WALKER

Professeur de neurosciences et de psychologie, Matthew Walker est un spécialiste du sommeil. Dans ce livre très complet, il explique de manière compréhensible et concrète le fonctionnement de ce qui occupe le tiers de nos vies. Si vous souhaitez savoir comment mieux dormir et pourquoi le fait de s'intéresser au sommeil est loin d'être superflu, je vous invite fortement à lire « Pourquoi nous dormons ».

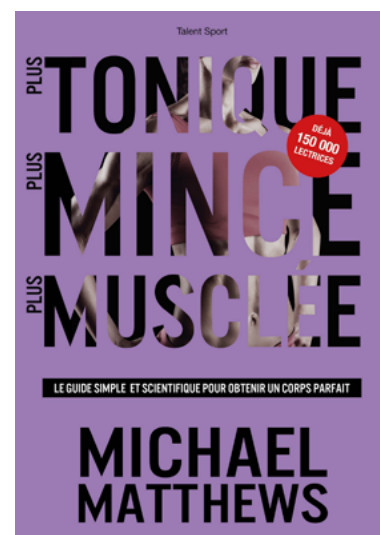


PLUS MUSCLÉ, PLUS MINCE, PLUS FORT - MICHAEL MATTHEWS

Pour tous les hommes qui souhaitent transformer leur physique et comprendre exactement comment procéder, l'ouvrage de Michael Matthews constitue un guide simple et accessible, basé sur la recherche, qui propose un programme de progression complet. L'aspect « entraînement » ainsi que l'aspect « nutrition » y sont abordés en détail.

PLUS TONIQUE, PLUS MINCE, PLUS MUSCLÉE - MICHAEL MATTHEWS

Pour toutes les femmes qui souhaitent transformer leur physique et comprendre exactement comment procéder, l'ouvrage de Michael Matthews constitue un guide simple et accessible, basé sur la recherche, qui propose un programme simple et complet. Ce livre aborde autant l'aspect « entraînement » que l'aspect « alimentation ».





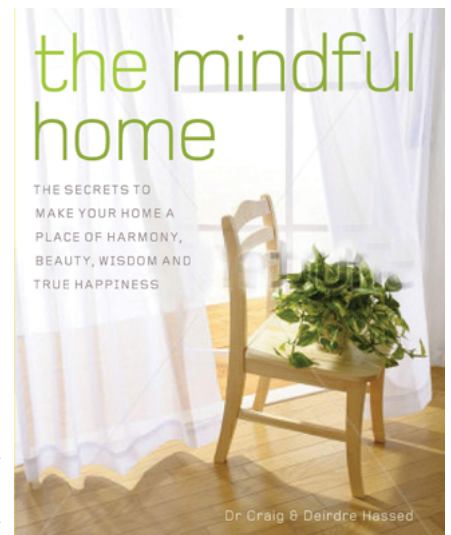
LA NUTRITION FLEXIBLE - BASTIEN WAGENER

Ce guide est une méthode complète de transformation physique qui apporte des éléments théoriques autant que pratiques. Basé sur des travaux scientifiques, il traite à la fois de l'aspect purement physique et de l'aspect psychologique. En clair, ce livre permet de comprendre le fonctionnement de la nutrition puis d'agir pour modifier son hygiène de vie et sa composition corporelle.

THE MINDFUL HOME - CRAIG HASSED & DEIRDRE HASSED

Ce livre richement illustré aborde le sujet de la pleine conscience à la maison, en traitant de l'architecture d'intérieur et de la décoration. Si vous êtes sensible au sujet de la méditation et de la pleine conscience, cet ouvrage vous proposera des pistes de réflexion concrètes pour organiser votre espace personnel de façon à ce qu'il soutienne vos activités sociales, professionnelles ou de loisir.

Livre en anglais





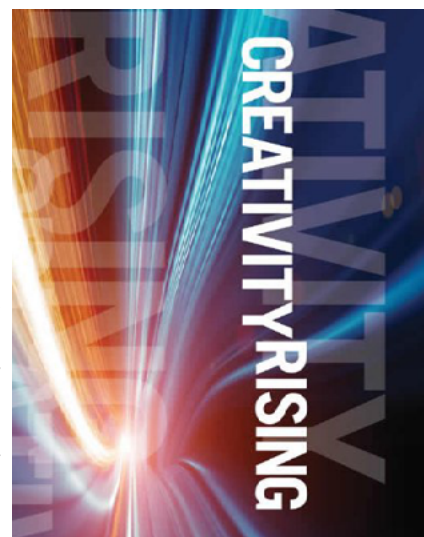
PARTIE 4.

CONTINUER DE PROGRESSER

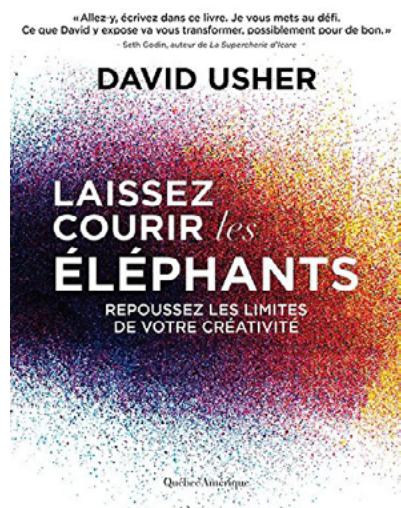
CREATIVITY RISING - GERARD PUCCIO, MARIE MANCE, LAURA BARBERO SWITALSKI ET PAUL REALI

Ce livre est un des meilleurs guides pour s'approprier et appliquer la démarche de résolution créative de problèmes dans tous les domaines. La méthode proposée par ces chercheurs spécialistes de la créativité y est clairement exposée via de nombreux exemples et de multiples outils.

Livre en anglais



LAISSEZ COURIR LES ÉLÉPHANTS - DAVID USHER



Écrit par le musicien canadien David Usher, cet ouvrage à la présentation atypique est une véritable invitation à la créativité. Il y déconstruit les mythes sur le sujet et propose de nombreux exemples et pistes pour faire rentrer la créativité dans le quotidien. Ce livre est aussi une très bonne source d'inspiration pour quiconque souhaite activer sa fibre créative.

MY CREATIVE SPACE - DONALD M. RATTNER

En joignant le monde de l'architecture et celui de la psychologie, l'architecte Donald Rattner comble un manque criant dans ce domaine. Grâce à des études scientifiques, il décline 48 stratégies concrètes pour transformer votre intérieur, votre bureau ou un espace spécifique en un lieu où la créativité peut s'épanouir. Le tout est illustré par de magnifiques photos qui raviront les amoureux de design.

Livre en anglais



Pour plus d'informations, consultez le site se-realiser.com

Tous droits réservés © 2021 Bastien Wagener

