

100 % Bonheur - Mon Carnet De Coaching PDF

Raphaëlle Giordano



Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

À propos du livre

Le guide incontournable du bonheur !

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey





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





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





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



100 % Bonheur - Mon Carnet De Coaching Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Qui devrait lire ce livre 100 % Bonheur - Mon Carnet De Coaching

Le livre "100 % Bonheur - Mon carnet de coaching" par Raphaëlle Giordano s'adresse à un large public désireux d'améliorer son bien-être et sa qualité de vie. Il convient particulièrement aux personnes en quête de développement personnel, de positivité et de conseils pratiques pour surmonter les défis du quotidien. Que vous soyez un étudiant cherchant un équilibre, un professionnel confronté au stress, ou simplement quelqu'un souhaitant cultiver sa joie de vivre, ce carnet offre des outils accessibles et inspirants. En outre, il s'adresse également à ceux qui aiment les approches créatives et ludiques pour explorer leurs émotions et aspirations. Ainsi, tout lecteur désireux d'adopter une perspective optimiste et constructive peut tirer des bénéfices de ce guide dynamique.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Principales idées de 100 % Bonheur - Mon Carnet De Coaching en format de tableau

Titre	100 % Bonheur - Mon carnet de coaching
Auteur	Raphaëlle Giordano
Genre	Développement personnel
Thème principal	Coaching et bien-être
Description	Ce carnet propose des stratégies et des exercices pratiques pour améliorer son bien-être et atteindre un état de bonheur. Il s'appuie sur des outils de coaching pour aider le lecteur à mieux se connaître, à se fixer des objectifs et à surmonter des obstacles.
Public cible	Personnes cherchant à améliorer leur qualité de vie et leur bonheur personnel.
Structure	Le livre est divisé en plusieurs sections, chacune abordant un aspect du bonheur avec des conseils pratiques, des réflexions et des exercices à réaliser.
Points clés	1. Importance de la connaissance de soi. 2. Techniques de gestion du stress et des émotions. 3. Définition et atteinte de ses objectifs. 4. Outils pour développer la gratitude et la positivité.
Conclusion	Un guide accessible pour ceux qui souhaitent prendre en main leur bonheur au quotidien à travers des outils concrets et inspirants.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

100 % Bonheur - Mon Carnet De Coaching

Liste des chapitres résumés

1. Introduction au bonheur : Comprendre son importance et son impact dans la vie quotidienne
2. Les fondements de la méthode de coaching : Établir une approche personnalisée vers le bonheur
3. Techniques pratiques pour une vie épanouie : Exercices et outils à intégrer au quotidien
4. Comment identifier ses blocages personnels : Explorer les obstacles qui freinent le bonheur
5. Créer un plan d'action pour la transformation personnelle : Stratégies pour mettre en œuvre le changement
6. Les témoignages inspirants : Histoires de transformations réussies et leçons sur le chemin du bonheur
7. Conclusion : Réflexions finales et encouragements pour une quête continue du bonheur

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

1. Introduction au bonheur : Comprendre son importance et son impact dans la vie quotidienne

Le bonheur est un concept universel qui suscite fascination et débat. Dans la vie quotidienne, la quête du bonheur se révèle être l'un des objectifs les plus importants pour de nombreuses personnes. Mais qu'est-ce que le bonheur exactement ? C'est bien plus qu'un simple état d'esprit ; c'est une véritable expérience enrichissante qui influe sur notre bien-être physique, émotionnel et mental.

Le bonheur contribue à façonner notre attitude envers la vie et nos relations avec les autres. Des études montrent que les individus heureux sont souvent plus performants au travail, ont de meilleures interactions sociales et jouissent d'une santé physique plus robuste. Le bonheur a le pouvoir de transformer notre quotidien : il agit comme un catalyseur d'énergie, favorise la créativité et améliore notre résilience face aux défis. Pour nombre d'entre nous, le bonheur peut sembler insaisissable, une chimère inatteignable au milieu des obligations professionnelles, des préoccupations personnelles et des aléas de la vie. Pourtant, il est crucial de comprendre que le bonheur est une compétence qui peut être cultivée et renforcée.

Dans un monde où le stress et l'anxiété dominent, s'ouvrir à l'idée que le bonheur peut être une réalité tangible est une étape fondamentale. Cette prise

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

de conscience ouvre la voie à un changement de perspective. Lorsque nous intégrons le bonheur dans notre quotidien, nous commençons à en percevoir les multiples dimensions : la satisfaction des petites choses, l'appréciation des relations humaines et l'épanouissement des passions et des intérêts.

Ainsi, comprendre l'importance du bonheur dans nos vies amène à envisager de nouvelles manières de penser et agir. Cela implique de se poser des questions essentielles : Qu'est-ce qui me rend véritablement heureux ? Quelles actions puis-je entreprendre pour nourrir cet état ? En fin de compte, le bonheur est une aventure personnelle, un chemin à tracer selon nos propres valeurs et visions. En reconnaissant son impact sur notre vie quotidienne, nous pouvons prendre des décisions éclairées qui favorisent un épanouissement durable et authentique. C'est ce voyage vers le bonheur que "100 % Bonheur - Mon carnet de coaching" propose d'explorer, en offrant des outils et des stratégies pour transformer cette aspiration en réalité.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

2. Les fondements de la méthode de coaching : Établir une approche personnalisée vers le bonheur

La méthode de coaching proposée dans "100 % Bonheur - Mon carnet de coaching" repose sur l'idée que le bonheur est un état d'esprit qui peut être cultivé à travers des actions concrètes et une compréhension approfondie de soi-même. Cette approche met l'accent sur l'importance de personnaliser son chemin vers le bonheur, reconnaissant que chaque individu est unique avec des besoins, des aspirations et des défis distincts.

Pour établir cette approche personnalisée, la première étape consiste à prendre conscience de ses désirs et de ce qui nous rend vraiment heureux. L'auteur encourage les lecteurs à s'interroger sur leurs propres valeurs et passions. Quelles sont les activités qui nous apportent de la joie ? Quelles expériences nous font sentir épanouis ? En plongeant dans cette introspection, les individus peuvent commencer à identifier ce qui alimente leur bonheur et ce qui peut, au contraire, les freiner.

Une fois cette étape d'analyse personnelle effectuée, la méthode promeut l'établissement d'objectifs clairs et atteignables. Ici, le coaching s'éloigne des solutions universelles pour se concentrer sur des objectifs adaptés à la réalité de chacun. Par exemple, quelqu'un pourrait découvrir qu'il souhaite davantage de temps pour lui-même, ou au contraire, qu'il désire renforcer ses



relations sociales pour se sentir plus connecté aux autres.

Le coaching de Giordano inclut des outils pratiques visant à maintenir la motivation sur le long terme. Un aspect essentiel de cette démarche est le suivi régulier et l'évaluation des progrès. Autrement dit, il est crucial de célébrer les petites victoires et d'ajuster ses objectifs au fur et à mesure que l'on avance sur son chemin vers le bonheur. Dans ce cadre, le carnet de coaching joue un rôle primordial, servant à consigner réflexions, réalisations et émotions. Cela permet non seulement d'observer son évolution, mais aussi de maintenir un lien avec ses aspirations initiales.

Un autre fondement clé de cette méthode est l'importance de la pensée positive et de l'autocompassion. Apprendre à se parler gentiment, à valoriser ses propres efforts, et à accepter ses imperfections est une composante vitale pour établir une relation saine avec soi-même. Ce soutien intérieur favorise la résilience, en permettant aux individus de surmonter les défis et de ne pas se laisser décourager par les échecs.

Enfin, la méthode de coaching de Raphaëlle Giordano souligne l'importance de l'interaction avec les autres. Le bonheur ne se construit pas en vase clos ; créer des liens significatifs et partager des expériences enrichissantes avec autrui est fondamental. Que ce soit par le biais d'amitiés, de relations familiales ou de communautés, chaque connexion contribue à nourrir notre

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

bonheur et notre épanouissement.

Ainsi, la personnalisation du coaching et la prise en compte des spécificités de chacun permettent d'envisager le bonheur comme un objectif réalisable et adapté à nos vies. Les fondements de cette méthode créent un cadre propice à la transformation personnelle, où chacun peut aspirer à mener une vie plus épanouissante et véritablement heureuse.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

3. Techniques pratiques pour une vie épanouie : Exercices et outils à intégrer au quotidien

Pour cultiver un quotidien épanoui, plusieurs techniques et outils pratiques peuvent être intégrés à notre routine. L'un des premiers conseils est d'instaurer un rituel du matin. Prendre quelques minutes chaque matin pour se concentrer sur ses intentions, ses objectifs et ses grâces contribue à démarrer la journée avec une énergie positive. Cela peut inclure des exercices de respiration, une méditation rapide, ou encore l'écriture d'une liste de trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Une autre pratique recommandée est la technique du journal de bonheur. Chaque soir, consacrez quelques minutes à écrire sur les événements positifs de votre journée, même les plus petits. Cela aide à reprogrammer votre esprit en mettant l'accent sur le positif et renforce l'état d'esprit de gratitude qui est si important pour le bien-être.

Il est également essentiel d'identifier et de cultiver des moments de joie dans votre vie quotidienne. Que ce soit à travers des activités qui vous passionnent, prendre un moment pour lire un livre, écouter de la musique, ou pratiquer un hobby, ces moments doivent être intégrés régulièrement dans vos semaines. Concevoir votre agenda avec des plages horaires dédiées à ces moments de plaisir peut radicalement améliorer votre satisfaction personnelle.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

La pratique de la pleine conscience (ou mindfulness) mérite également une place de choix dans votre arsenal de bonheur. Inclure des pauses de pleine conscience durant votre journée, même de quelques minutes, pour simplement observer vos pensées, vos sensations et vos émotions sans jugement, aide à réduire le stress et à augmenter votre conscience de vous-même.

N'oublions pas l'importance de l'entourage. Créer et nourrir des relations positives est crucial pour votre bonheur. Prenez le temps de vous connecter avec les personnes qui vous inspirent et qui vous apportent du soutien. L'agenda des contacts peut également inclure une « soirée positive » où vous invitez des amis et partagez des récits optimistes, renforçant ainsi le lien et la bonne humeur au sein de votre cercle social.

Enfin, pour ponctuer ces pratiques quotidiennes, l'exercice physique est un allié incontournable. Trouvez une activité qui vous plaît, qu'il s'agisse de la danse, du yoga, de la course ou même de simples promenades dans la nature. L'activité physique libère des endorphines, les hormones du bonheur, favorisant ainsi une sensation de bien-être sur le long terme.

Intégrer ces techniques simples mais puissantes dans votre routine quotidienne peut transformer non seulement votre état d'esprit, mais

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

également la perception que vous avez de la vie. De la gratitude à l'exercice, chacune de ces pratiques vous rapproche un peu plus vers une existence épanouie et heureuse.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

4. Comment identifier ses blocages personnels : Explorer les obstacles qui freinent le bonheur

Identifier ses blocages personnels est une étape cruciale dans la quête du bonheur. Souvent, ces obstacles sont profondément ancrés et peuvent être d'ordre émotionnel, psychologique, ou même lié à des croyances limitantes. Pour amorcer ce processus d'exploration, il est essentiel de prendre du recul et de s'observer avec bienveillance, sans jugement.

La première étape consiste à faire un bilan de soi. Prenez le temps de réfléchir à votre état d'esprit actuel et aux émotions qui vous habitent. Quelles sont les peurs qui vous freinent ? Quelles pensées négatives récurrentes alimentent votre mal-être ? Parfois, noter vos pensées dans un journal peut aider à mettre en lumière les motifs récurrents qui pourraient expliquer votre malheur.

Ensuite, posez-vous des questions introspectives qui aideront à éclaircir vos blocages. Par exemple : Quelles situations me mettent mal à l'aise ? Pourquoi ressens-je parfois que je ne mérite pas d'être heureux ? En vous confrontant à ces interrogations, vous pourrez commencer à déceler des patterns qui entravent votre progression vers le bonheur.

Une autre méthode efficace pour identifier vos blocages est de pratiquer la pleine conscience. Cette technique vous permet d'être présent à vos émotions



et pensées, sans chercher à les modifier. En étant attentif à vos réactions et sentiments au quotidien, vous pourrez mieux comprendre les déclencheurs de vos angoisses ou insatisfactions.

L'auto-évaluation peut aussi être enrichie par des échanges avec les autres. N'hésitez pas à partager vos préoccupations avec une personne de confiance. Parfois, un regard extérieur est précieux pour mettre le doigt sur des croyances auto-limitantes ou des comportements répétitifs qui nuisent à votre bonheur.

Enfin, le travail sur soi demande de la patience et de la compassion envers soi-même. Identifiez vos attentes et sortez de la dichotomie « tout ou rien » ; accepter que le chemin vers le bonheur soit parsemé d'obstacles fait partie intégrante du processus. En prenant conscience de vos blocages, vous vous ouvrez à la possibilité de les surmonter et d'évoluer vers un état de bien-être plus durable.

En conclusion, identifier ses blocages personnels est un processus dynamique et révélateur. Ce travail d'introspection pave la voie vers une meilleure compréhension de soi et permet de mieux appréhender les actions nécessaires pour avancer vers une vie plus épanouissante.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5. Créer un plan d'action pour la transformation personnelle : Stratégies pour mettre en œuvre le changement

Pour entamer un processus de transformation personnelle, il est essentiel de définir un plan d'action clair et structuré. Ce plan devra prendre en compte les spécificités de chaque individu, ses aspirations, ainsi que les obstacles qu'il rencontre dans sa quête de bonheur. Voici quelques stratégies clés pour établir et mettre en œuvre ce changement significatif dans sa vie.

1. ****Définir des objectifs clairs et mesurables**** : Le premier pas vers le changement est de savoir précisément ce que l'on souhaite atteindre. Il est important de transformer des souhaits vagues en objectifs spécifiques, par exemple, au lieu de dire « je veux être plus heureux », on peut formuler un objectif tel que « je veux pratiquer la méditation trois fois par semaine durant 15 minutes ». Des objectifs S.M.A.R.T (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) facilitent la progression et permettent de célébrer les petites victoires.

2. ****Élaborer un plan d'action détaillé**** : Une fois les objectifs définis, il convient d'établir un plan d'action qui inclut des étapes concrètes pour atteindre ces objectifs. Par exemple, pour l'objectif de méditer, le plan pourrait inclure des recherches sur des méthodes de méditation, la réservation d'un créneau horaire, et l'utilisation d'applications de suivi.



Avoir un plan clair aide à structurer l'effort et à éviter la procrastination.

3. ****Identifier les ressources nécessaires**** : Le changement nécessite souvent des ressources qui peuvent être émotionnelles, matérielles ou humaines. Cela peut inclure des livres, des vidéos, l'engagement d'un coach ou la participation à des groupes de soutien. Identifier ce qui est nécessaire permet d'être mieux préparé et de maximiser ses chances de succès.

4. ****Développer la résilience**** : La transformation personnelle est un parcours parsemé d'obstacles. Il est crucial de se préparer mentalement à gérer les échecs et les revers. La résilience peut être cultivée grâce à des pratiques telles que la pleine conscience, la réflexion personnelle et des croyances positives sur soi-même. Chaque erreur doit être vue comme une opportunité d'apprentissage plutôt que comme un échec définitif.

5. ****Suivre ses progrès**** : Évaluer régulièrement les progrès réalisés est vital pour maintenir la motivation. Cela peut se faire par le biais d'un journal de bord ou d'auto-évaluations. Analyser ce qui fonctionne ou ce qui ne fonctionne pas permet d'ajuster le plan et de rester aligné avec ses objectifs initiaux.

6. ****Trouver un système de soutien**** : S'entourer de personnes bienveillantes et encourageantes peut grandement faciliter le changement.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Que ce soit des amis, la famille, ou des groupes de soutien, le partage d'expériences et de défis renforce la motivation et l'engagement.

7. ****Pratiquer l'autocompassion**** : Au cours de ce processus, il est essentiel d'être bienveillant envers soi-même. Les moments de doute et de chutes sont normaux. S'accorder de la compréhension et de la patience permet de maintenir le cap sans ressentir de culpabilité ou de frustration excessive.

En intégrant ces stratégies dans leur quotidien, les individus peuvent créer un cadre robuste propice à la transformation personnelle. Le chemin vers le bonheur est une aventure qui demande du temps, de l'énergie, et un engagement envers soi-même. C'est un voyage enrichissant qui, bien que semé d'embûches, tend vers un épanouissement durable.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

6. Les témoignages inspirants : Histoires de transformations réussies et leçons sur le chemin du bonheur

Dans le livre "100 % Bonheur - Mon carnet de coaching" de Raphaëlle Giordano, des histoires émouvantes et encourageantes de personnes ayant vécu des transformations significatives sont partagées. Ces témoignages offrent non seulement de l'inspiration, mais également des leçons précieuses qui résonnent dans notre quête du bonheur.

Prenons l'exemple de Thomas, un quadragénaire qui se sentait piégé dans une routine monotone et dépourvu de passion pour la vie. À travers le processus de coaching proposé dans le livre, Thomas a appris à identifier les valeurs qui lui tenaient à cœur et à les intégrer dans son quotidien. Son récit illustre comment un simple exercice d'écriture, où il a noté ses rêves et ses aspirations, a été le catalyseur d'un changement radical. En l'espace de quelques mois, il a quitté un emploi qu'il n'aimait plus et a décidé de suivre des cours de cuisine, une de ses passions oubliées. Aujourd'hui, il vit une vie épanouissante et continue de partager ses talents culinaires avec sa communauté.

Il y a aussi l'histoire de Sophie, une jeune maman qui, débordée par ses obligations familiales et professionnelles, avait perdu de vue ses propres besoins. Grâce à la méthode de coaching, Sophie a appris à dire non et à

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

s'accorder du temps pour elle-même. En s'accordant des moments de pause et en pratiquant la gratitude, elle a progressivement reconstruit sa confiance en elle. Ses témoignages rappellent que prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais essentiel pour être en mesure de donner aux autres.

Un autre récit marquant est celui de Julien, un jeune homme qui a toujours lutté contre l'anxiété. En appliquant des techniques de respiration et de méditation enseignées dans le livre, Julien a réussi à calmer son esprit hyperactif. Son parcours met en évidence le pouvoir des techniques de gestion du stress et leur impact sur la qualité de vie. À travers sa persévérance, il a appris à mieux gérer ses émotions et à envisager l'avenir avec optimisme.

Chacun de ces témoignages démontre que le chemin vers le bonheur est unique et semé d'embûches. Cependant, les leçons tirées de ces expériences partagées offrent des outils concrets et des encouragements aux lecteurs. Chacun peut être acteur de son bonheur, peu importe les défis rencontrés. La transformation requiert du temps, de l'amour-propre et une volonté de changement, mais elle est à la portée de tous.

Ces histoires de réussite sont une preuve vivante que, malgré les obstacles, des changements profonds et durables sont possibles. Elles nous rappellent également que la quête du bonheur n'est pas un voyage linéaire, mais plutôt

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

une aventure riche de hauts et de bas, où chaque étape compte. En s'inspirant de ces récits, il devient plus facile de croire en sa propre capacité à évoluer et à embrasser une vie plus épanouissante.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

7. Conclusion : Réflexions finales et encouragements pour une quête continue du bonheur

Au terme de cette exploration des clés du bonheur, il est essentiel de retenir que la quête du bien-être est un voyage personnel et continu. Chacun de nous, à travers ses expériences, ses rêves et ses défis, a la capacité d'évoluer et d'apprendre à cultiver la joie au quotidien.

Le bonheur n'est pas un état permanent, mais plutôt une série de choix et de moments, souvent intimement liés à notre attitude face à la vie. En intégrant les méthodes de coaching que nous avons examinées, il est possible de bâtir un cadre sur lequel s'appuyer pour naviguer les turbulences de l'existence. Les fondations d'une approche personnalisée, qui reconnaît les spécificités de chaque individu, jouent un rôle clé dans cette démarche. En apprenant à se connaître, à identifier ses blocages personnels, et en adoptant des techniques pratiques, chacun peut tracer son propre chemin vers une existence plus épanouie.

L'une des leçons les plus précieuses à retenir est l'importance de l'action. Loin d'être une notion abstraite, le bonheur se construit pas à pas, exercices après exercices, et choix après choix. En intégrant des outils comme la gratitude, la pleine conscience ou encore la visualisation, nous avons la capacité de transformer notre quotidien, d'adopter de nouvelles habitudes, et

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

d'insuffler une dynamique positive dans notre vie.

Les témoignages inspirants que nous avons découverts révèlent à quel point le changement est possible. Toutefois, il est crucial de se rappeler que cette transformation demande du temps, de la patience et de l'engagement. Les échecs et les rechutes font partie de ce parcours, mais ils ne doivent jamais être perçus comme des fins en soi, mais plutôt comme des occasions d'apprentissage.

Finalement, notre quête du bonheur est une aventure collective. En partageant nos histoires, nos doutes et nos succès, nous créons des liens et tissons un réseau de soutien indispensable dans cette recherche.

Encourageons-nous les uns les autres à continuer d'explorer, d'apprendre et de grandir. Le bonheur est un chemin, et il est important de le parcourir avec curiosité et courage.

Ainsi, prenez le temps d'écouter votre cœur, de vous rapprocher de ce qui vous fait vibrer, et n'oubliez jamais que chaque petite étape compte. La route vers un bonheur authentique est unique pour chacun d'entre nous, mais elle est accessible à tous. En avançant ensemble, nous pouvons transformer notre vie et celle des autres, en faisant de chaque jour une occasion de célébrer le bonheur.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5 citations clés de 100 % Bonheur - Mon Carnet De Coaching

1. Le bonheur n'est pas une destination, mais un état d'esprit que l'on peut cultiver chaque jour.
2. Chacun d'entre nous a le pouvoir de changer sa réalité, il suffit de le vouloir.
3. La gratitude est la clé qui ouvre la porte du bonheur; elle nous permet de savourer les petites choses de la vie.
4. Apprendre à se connaître, c'est le premier pas vers un véritable épanouissement personnel.
5. La joie se trouve souvent dans les instants simples, apprenons à les apprécier au quotidien.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour télécharger



Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

