



Le nouveau livre d'Oprah Winfrey

Photo courtoisie Oprah Winfrey

Inspiré de son émission, *Super Soul Sunday*, qui en est à sa seizième saison, où la célèbre animatrice Oprah Winfrey reçoit depuis sa résidence personnelle en Californie plusieurs célébrités pour parler de sujets inspirants, spirituels et philosophiques, voilà qu'elle en a tiré un livre, *The Wisdom of Sundays*, qui est maintenant offert en français.

Je n'ai jamais caché mon admiration pour l'animatrice, productrice, éditrice, actrice et philanthrope Oprah Winfrey. Non pas pour son émission quotidienne qui l'a rendue célèbre, The Oprah Winfrey Show, même si celle-ci a été le plus grand succès de l'histoire de la télévision, ou pour son émission *Super Soul Sunday*, lauréate de trois Emmy Awards, mais plutôt pour son incroyable parcours.

Photo courtoisie

La Sagesse du dimanche

Oprah Winfrey

Les éditions Un monde différent, 240 pages

Issue d'un milieu défavorisé, avec un père absent et une mère qui devait faire des ménages pour survivre, elle a été violée dès l'âge de neuf ans, à répétition, par des membres de sa famille. Malgré son enfance difficile, elle a réussi à faire preuve de résilience et à se hisser dans les plus hautes sphères de notre société, nommée par *Time Magazine* la femme la plus influente dans le monde. Elle est partie de rien pour devenir la personnalité afro-américaine la plus riche du XXe siècle en construisant son empire une pierre à la fois, allant jusqu'à fonder une chaîne télé, OWN : The Oprah Winfrey Network, après avoir lancé sa maison de production, Harpo Studios, en plus d'être éditrice de deux magazines, *O*, *The Oprah Magazine* et *O at Home*. Un bel exemple pour ceux qui estiment ne pas avoir eu de chance pour démarrer dans la vie.

Si son parcours est impressionnant, que dire de ses propos et de sa philosophie de vie. C'est l'essence même de ce livre !

Impossible de demeurer indifférent devant ce magnifique ouvrage tout en couleur, débordant de magnifiques photographies, où s'ajoutent des réflexions qui nous touchent, nous bouleversent, parvenant même à faire vibrer notre âme.

Une étincelle de lumière

À travers, *La sagesse du dimanche*, la philanthrope, qui a investi pas moins de 40 millions de dollars de sa fortune personnelle afin de faire construire, dans une petite ville au sud de Johannesburg en Afrique du Sud, un pensionnat, The Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls, destiné aux fillettes issues de familles démunies, y va de ses propres réflexions sur son cheminement personnel pour amorcer chacun des dix chapitres, où suivent celles de personnalités de renom en matière de croissance personnelle, telles qu'Eckhart Tolle, Marianne Williamson et Wayne Dyer.

Un livre de chevet lumineux à lire lors des journées plus sombres.



L'amour au quotidien

Photo courtoisie

Choisir l'Amour

Sanaya Roman Les Éditions Le Dauphin Blanc, 328 pages

De la même collection que, *Choisir la conscience* et *Choisir la joie*, de l'auteure Sanaya Roman, viennent de paraître en français les livres *Choisir l'Amour* et *Choisir l'Éveil*. Dans *Choisir l'Amour*, on invite le lecteur à utiliser l'amour, l'énergie la plus puissante qui existe, afin de vivre sa destinée la plus élevée et illuminer ses relations au quotidien. L'auteure utilise par voie de canalisation l'entité Orin, guide de lumière, afin de transmettre son savoir. Si maîtrisé, on parvient à vivre en parfaite harmonie.

Ces huiles qui guérissent

Photo courtoisie

Huiles essentielles

Françoise Couic-Marinier et Rachel Frély

Solar Éditions, 578 pages

Dans ce guide complet, qui pourra servir à tous les membres de la famille, on répertorie pas moins de 100 maux qui peuvent être traités par une variété de 50 huiles essentielles. Les auteures, qui sont aromathérapeutes et pharmaciennes, proposent une foule de solutions pour se soigner. Par exemple, le romarin ou la menthe poivrée serviront en tant qu'antidouleur, le gingembre est un tonique aux vertus digestives et musculaires, tandis que le cèdre aurait des propriétés pour atteindre le bien-être. Ça peut valoir le coût d'essayer.

Accéder à l'abondance

Photo courtoisie

La Source

Tara Swart

Guy Saint-Jean Éditeur, 327 pages

Afin d'atteindre ses objectifs, ce livre, qui est un amalgame de la science et de la spiritualité, offre des techniques en quatre étapes afin de reprogrammer son cerveau et retrouver sa nature profonde. Pour y arriver, on compte sur la créativité, la visualisation et la motivation. Apprendre à affronter ses peurs et à se faire confiance font aussi partie des thèmes.

Le coup de cœur du mois

Photo courtoisie

Équilibre Yoga & Montagne

Pascal Tournaire et Hubert de Tourris

Les Éditions Guérin, 224 pages

Le yoga au cœur des montagnes



[Visualiser l'article](#)

Les adeptes de yoga et de grands espaces seront éblouis par ce superbe livre illustré synonyme de voyages photographiques au cœur des plus belles régions montagneuses au monde. L'auteur, Pascal Tournaire, un adepte d'alpinisme depuis une trentaine d'années, a réussi à intégrer le yoga à sa passion. Ainsi, les images de bord de mer souvent associées aux pratiques du yoga ont été troquées pour des panoramas où figurent de hauts sommets enneigés en altitude. Diverses techniques de yoga y sont décrites par des alpinistes d'expérience. Un livre qui nous transmet une belle bouffée d'air pur.