

Les Micro-habitudes

pour un Bien-Être Maximal

De petites actions aux impacts positifs

Du même auteur

Le Championnat COP' FOOT de Touboro, Les Éditions La Bruyère, 2013

Le Français envoûté, Edilivre, 2013

Amba, Bala et les coupeurs de route, Les Éditions du Net, 2016

Cameroun : l'unité nationale à l'épreuve du tribalisme et des détournements des fonds publics, Les Éditions du Net, 2016

Un escroc en ligne, Les Éditions du Net, 2016

Devenir les canaux de la miséricorde divine, Les Éditions du Net, 2016

Comment j'ai accouché mon premier livre, Les Éditions du Net, 2016

Un Faux accident d'amour, Les Éditions du Net, 2016

L'Exciseuse blanche, Les Éditions du Net, 2023

Les 5 prières de Sœur Faustine pour tout obtenir de Dieu,
Les Éditions du Net, 2023

Le Cameroun, un pays aux mille visages : la découverte de l'ouest par un père et son fils du nord, Les Éditions du Net, 2023

Un Pater en fac : le témoignage du retour d'un adulte sur les bancs de l'université, Les Éditions du Net, 2023

Bruno LAKI DANG

Les Micro-habitudes pour un Bien-Être Maximal

De petites actions aux impacts positifs

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN :

© Bruno LAKI DANG, Février 2024

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

*A Dieu Tout-Puissant qui m'a sauvé des ténèbres par la
mort de son Fils sur la croix.*

A FIKA DANG Jean-Bart, mon frère cadet

*A Mgr Grégoire Marie CADOR, sans qui je n'aurais
fait de grands progrès en écriture*

*A M. WOING DJIBRILLA qui ne manque pas en temps
réel de me prodiguer ses conseils de coach.*

*A tous mes lecteurs qui consacrent de leur précieux
temps pour me lire.*

Photo de couverture : - Image par Yan Krukau de Pexels.com
Images et illustrations :

- *Image par Kristóf István Kristóf de Pixabay.com p. 22*
 - *Image de Pixabay.com p. 23*
 - *Image par Salmon de Pixabay.com p. 25*
 - *Image par D.. Nyau de Pexels.com p. 50*
 - *Image par Simon de Pixabay.com p. 64*
- *Image par Yan Krukau de Pexels.com p. 78*
- *Image par Bi Yasemin de Pexels.com p. 92*

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....21

*Les avantages des micro-habitudes :
réalisabilité, durabilité et motivation* 22

*Le choix des micro-habitudes :
comment sélectionner les plus efficaces*22

*Prêt à plonger dans le monde des
micro-habitudes ?* 23

DES MICRO-HABITUDES QUI CHANGENT LA VIE : DES EXEMPLES PRATIQUES POUR AMELIORER VOTRE BIEN-ETRE.....25

*La méditation de pleine conscience :
une micro-habitude pour réduire le stress
et améliorer la concentration* 25

*L'activité physique : une micro-
habitude pour renforcer notre système
immunitaire et améliorer notre humeur*26

*La gratitude : une micro-habitude
pour cultiver un sentiment de satisfaction
et de bonheur* 26

*La respiration consciente : une micro-
habitude pour se détendre et trouver un
moment de calme* 27

*L'alimentation équilibrée : une micro-
habitude pour améliorer notre bien-être
physique et mental* 27

COMPRENDRE LE POUVOIR DES PETITS PAS.....30

*Les micro-habitudes : des actions
simples mais efficaces* 30

*Les avantages des petits pas : facilite,
durabilité et motivation* 31

*Les effets des petits pas : des impacts
positifs sur notre santé physique et
émotionnelle* 32

*Des exemples concrets de micro-
habitudes à intégrer dans notre quotidien* 33

*L'adaptabilité des micro-habitudes :
comment les personnaliser selon nos
besoins et nos objectifs* 33