

# LE POUVOIR DE SOI

## LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL

### PUNCH LINE

Êtes-vous prêts à libérer votre potentiel ?

### RÉSUMÉ

La pensée positive, ça marche ! Les dernières découvertes en neuroplasticité et en épigénétique le prouvent : non seulement le cerveau adulte conserve son potentiel plastique tout au long de son existence, mais notre mode de vie et nos pensées influencent le développement de nos gènes. Nous avons donc le pouvoir de nous reprogrammer pour améliorer notre vie. Comment ? En identifiant les fausses croyances qui nous paralysent ou les pensées limitantes qui nous dominent ; en éloignant les personnes toxiques ; en laissant libre cours à la gratitude ; et, surtout, en construisant notre propre discours intérieur positif.

Avec humour, bienveillance et enthousiasme, Francky Pérez, invite les plus grands professeurs et chercheurs d'université à côtoyer des stars hollywoodiennes pour nous décrire cet extraordinaire pouvoir souvent méconnu, dont chacun d'entre nous dispose. Celui de cette « voix intérieure » qu'il nous est possible de guider dans une direction positive pour révéler le Pouvoir de Soi.

### AUTEUR

Le parcours de Francky Pérez est plutôt atypique : Franco-Américain, né en France et vivant en Californie depuis une quinzaine d'années, diplômé du MIT en marketing digital, formé en intelligence émotionnelle et logothérapie, vice-président d'une chaîne de télévision américaine, chef d'orchestre et même brièvement assistant personnel de Johnny Hallyday à Los Angeles...



Ce livre s'adresse à tout le monde : au manager, à l'étudiant, au communicant, au professionnel, au parent, à tous ceux qui souhaitent développer leur potentiel, leur confiance et leur estime de soi.

### ARGUS

## Quels sont les arguments pour vendre ce titre ?

- Un voyage initiatique où le pouvoir des affirmations positives est enfin analysé et expliqué.
- Une application gratuite sur smartphone et le guide des affirmations positives inclus en fin d'ouvrage permettant de « concrétiser » l'enseignement reçu. (Mise en service de l'App coordonnée avec la sortie du livre.)



Enrick **B**  
ÉDITIONS

www.enrickb-editions.com

Collection Développement personnel

Prix public TTC : 16,90 €

Prix TTC sur 4<sup>ème</sup> de couverture : oui

Date de parution : 11 octobre 2022

Thème Dilicom : 3831 (Développement personnel)

Format : 14 x 21 cm

Taux de TVA : 5,5 %

Couleur : quadri

Nombre de pages : 200 pages

ISBN : 978-2-38313-057-4



9 782383 113057 4

# LE POUVOIR DE SOI

## LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL

### PLAN MÉDIA

Journalistes spécialistes des sujets « bien-être, sciences humaines et psychologie »

Télévisions Nationales : F2, C8...

Radios Nationales : France Inter, RTL, Europe 1, RMC...

Presse Quotidienne Nationale : *Le Monde, Le Figaro, Libération...*

Presse magazine : *Elle, Femme Actuelle, VSD...*

Sites web : *Aufemnin.com, Le Journal des Femmes...*

Médias « bien-être, sciences humaines et psychologie »

*Psychologies Magazine, Happinez, Flow, Psychologie Positive...*

Réseaux sociaux : Création des pages Insta et FB « Le Pouvoir de Soi ».

### SOMMAIRE

Introduction

Souvenir

La pensée créatrice

La neuroplasticité

La pleine conscience

Le mode autopilote

Sur-vivre

L'estime de soi

Le pouvoir de soi

Le discours intérieur

L'intention et la répétition

L'affirmation

La concrétisation

L'application sur Smartphone

Conclusion

Remerciements

+ Le guide des affirmations positives



Enrick ·B·  
ÉDITIONS

www.enrickb-editions.com

Collection Développement personnel

Prix public TTC : 16,90 €

Prix TTC sur 4<sup>ème</sup> de couverture : oui

Date de parution : 11 octobre 2022

Thème Dilicom : 3831 (Développement personnel)

Format : 14 x 21 cm

Taux de TVA : 5,5 %

Couleur : quadri

Nombre de pages : 200 pages

ISBN : 978-2-38313-057-4



9 782383 113057 4