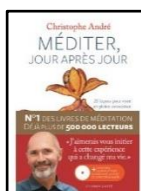


Sources bibliographiques

Ressources relatives au webinaire n°1 « Programme et cultiver notre bonne humeur »

Jeudi 23 avril 2020 – [Replay disponible ici](#)



ANDRÉ, Christophe (2011). Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience, 300p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Un guide pratique très joliment illustré pour nous mettre en contact avec nous et la beauté de notre environnement... et nous apprendre à méditer !



DUTTER, Cécilia (2010). Etty Hillesum, une voix dans la nuit. Robert Laffont, 204p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : L'histoire extraordinaire d'Etty Hillesum qui a découvert l'essence même de sa vie et de son destin en empruntant le chemin de la shoah. Une belle démonstration que notre environnement peu avoir finalement peu d'impact sur notre bien-être.



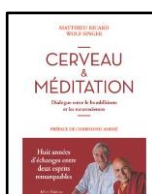
MICHAUD, Christine (2019). Une irrésistible envie de fleurir. Eyrolles, 264p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Un roman tout en poésie pour découvrir la psychologie positive via une ex animatrice de télévision québécoise. Emotions assurées



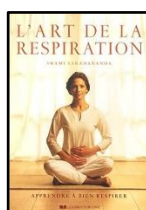
MICHAUD, Christine (2017). Mon projet bonheur. Mazarine, 216p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Un ouvrage pratique autant que poétique pour se mettre concrètement en chemin du bonheur. En 11 semaines, des clés des témoignages et des exercices



RICARD, Matthieu et WOLF, Singer (2017). Cerveau & méditation. Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences, 496p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Huit années d'échange entre un expert en neuroscience et un athlète de la méditation pour éclairer en quoi notre cerveau a besoin de cette pratique



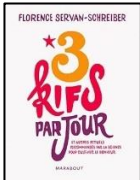
SARADANANDA, Swami (2015). L'art de la respiration. Apprendre à bien respirer, 159p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Les secrets de la respiration adaptés au mode de vie occidental et complétés de données scientifiques. Une étude détaillée de son fonctionnement, de ses usages et de son impact sur de nombreux symptômes



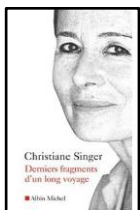
SELIGMAN, Martin (2013). S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être. Belfond, 432p. Préface de Christophe ANDRÉ.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Un livre de référence scientifique pour découvrir par son fondateur ce qu'est la psychologie positive, ses nombreuses applications. Avec d'innombrables exemples qui forcent la démonstration



SERVAN-SCHREIBER, Florence (2019). 3 kifs par jour, et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur. Marabout, 352p.

Le commentaire d'Adeo Conseil : Florence Servan Schreiber a décidé de passer en mode application après avoir été formée à la psychologie positive. Ce livre fait le récit de son apprentissage et des impacts des différents exercices sur sa vie au quotidien



SINGER, Christiane (2009). Derniers fragments d'un long voyage.

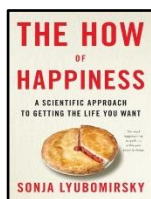
Le commentaire d'Adeo Conseil : Une magnifique ode à la vie que l'auteur nous offre dans les derniers mois de son existence terrestre alors que sa santé décline inexorablement. Vous n'en sortirez pas indemne !



TOLLE, Eckhart (2010). Le pouvoir du moment présent. Guide d'éveil spirituel, 256p.

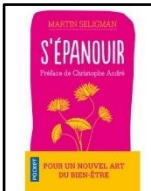
Le commentaire d'Adeo Conseil : Une synthèse occidentalisée de ce que les maîtres à penser ont pu découvrir au cours des siècles sur les bienfaits du moment présent. Des préconisations utiles dans notre vie mouvementée.

Etudes scientifiques et outils mentionnés



Slide « Quel potentiel d'action avons-nous ? »

D'après l'estimation de *Sonja Lyubomirsky* professeur américain au Département de psychologie de l'Université de Californie à Riverside et auteur du best-seller *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life you Want*



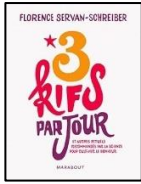
Slide « Modèle PERMA »

D'après les études de Martin Seligman évoquées entre autres dans l'ouvrage *S'épanouir, Pour un nouvel art du bien-être*

Slide « Les 10 émotions positives les + puissantes »

D'après les recherches de Barbara Lee Fredrickson, professeure américaine au département de psychologie de l'Université de Caroline du Nord disponibles dans plusieurs publications dont :

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.



Slide « Les trois gratitudes »

D'après les publications de Florence Servan-Schreiber dont son ouvrage 3 kifs par jour référencé ci-dessus.

Lien vers la video de respiration et cohérence cardiaque

<https://www.youtube.com/watch?v=NFgjW0E0oBA>

Ressources partagées par les participants

- ✓ Une application pour ancrer des messages ressourçants <http://toobee.me/>
- ✓ Une appli méditation par Christophe André et cdr.sophrologie.fr
- ✓ Le 432 herzt est extra. Exemple :
<https://www.youtube.com/watch?v=5Fq1Q-jGw08>
- ✓ Méthode 365 - cohérence cardiaque
- ✓ L'appli Respirelax
- ✓ La méthode Japonaise IKIGAY est très intéressante, il y a aussi la conférence des 3 sages qui est passionnante
- ✓ Le livre et les exercices proposés par Eckart tollé - le pouvoir du temps présent

www.adeoconseil.com