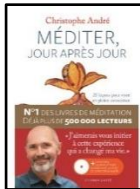


Sources bibliographiques

Ressources relatives au webinaire n°2

« Faire alliance avec notre cerveau »

Jeudi 07 mai 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.



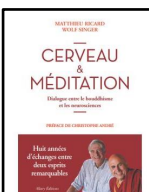
MICHAUD, Christine (2019). Une irrésistible envie de fleurir. Eyrolles, 264p.

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



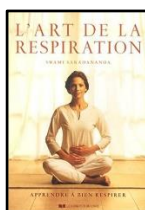
MICHAUD, Christine (2017). Mon projet bonheur. Mazarine, 216p.

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



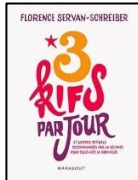
SARADANANDA, Swami (2015). L'art de la respiration. Apprendre à bien respirer, 159p.

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



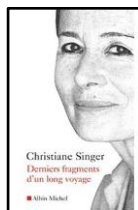
SELIGMAN, Martin (2013). S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être. Belfond, 432p. Préface de Christophe ANDRÉ.

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



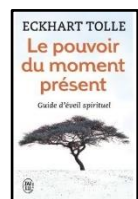
SERVAN-SCHREIBER, Florence (2019). 3 kifs par jour, et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur. Marabout, 352p.

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



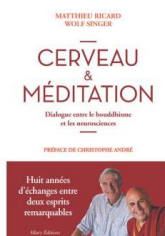
SINGER, Christiane (2009). Derniers fragments d'un long voyage.

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.



MOUKHEIBER, Albert (2019). Votre cerveau vous joue des tours

Le commentaire d'Adeo Conseil : De nombreuses démonstrations sur les biais cognitifs pour nous convaincre que le doute est le meilleur allié pour éviter de prendre de mauvaises décisions.



KAHNEMAN, Daniel. Système 1, Système 2, traduction de l'ouvrage américain Thinking fast and slow

Le commentaire d'Adeo Conseil : Quelle fonction de notre cerveau mobiliser judicieusement ? Une approche passionnante par l'un des chercheurs les plus éminents sur la manière d'utiliser le mode cérébral le plus approprié



SIBONY, Olivier, (2019). Vous allez commettre une terrible erreur ? Clé des champs 332 pages

Le commentaire d'Adeo : L'auteur passe en revue bonnes et mauvaises décisions au crible des biais cognitifs qui agissent avec force dans la sphère économique. Avec de multiples illustrations

