

BIBLIOGRAPHIE MINDFULNESS

- André, C. (2011) Méditer jour après jour. L'iconoclaste.
- Aylward, W (2019) Ne te quitte pas, le corps au cœur de la méditation. Les arènes.
- Brach, T. (2016) L'acceptation radicale. Ed. Belfond.
- Chaskalson, M. (2011) Méditer au bureau, Les arènes.
- Chödrön, P. (1991) Entrer en amitié avec soi-même, Ed.Pocket.
- D'Ansembourg, T. (2001) Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Les éditions de l'Homme.
- D'Ansembourg, T. (2004) Etre heureux ce n'est pas nécessairement confortable. Pocket.
- D'Ansembourg, T. (2008). Qui suis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons-nous ? Les éditions de L'homme.
- Frankl, Viktor (2006). Découvrir un sens à sa vie. Ed. J'ai lu.
- Gilbert, Elizabeth (2016). Comme par magie : Vivre sa créativité sans la craindre. Ed. Calmann-levy.
- Goldstein, J. (2015). L'expérience de la clarté intérieure. Ed. Adyar.
- Gunaratana, B.H. (2014) Méditer au quotidien. Marabout.
- Hanson R. (2009) Le cerveau de Bouddha. Pocket.
- Hougaard R., Rinner E, Vidaud M. (2017) Une seconde d'avance - Travailler plus efficacement en pleine conscience. De Boeck Supérieur.
- Hougaard R., Carter J., Vidaud M., L'Esprit du Leader (2019). Alisio.
- Hillesum, E. (1995) Une vie bouleversée. Points.
- Kabat-Zinn, J. (1994) Où tu vas, tu es. Ed. J'ai Lu.
- Kabat-Zinn, Myla et Jon, Etre parent en pleine conscience, Ed. Pocket.
- Kabat-Zinn, J. (2005- 2014 nouvelle édition) L'Eveil des sens, Ed. Les Arènes.
- Kabat-Zinn, J. (2009) Au cœur de la Tourmente, la pleine conscience, Ed. J'ai Lu.
- Kabat-Zinn, J. (2010) Méditer 108 leçons de pleine conscience. Marabout.
- Kornfield J. (2008). Bouddha mode d'emploi pour une révolution intérieure. Pocket.
- Mingyour Rinpotché (2011) Bonheur de la sagesse. Ed. Le Livre de Poche.

- Neff K., S'aimer – comment se réconcilier avec soi-même.
- Nhat Hanh, T. (2008), Le miracle de la pleine conscience. J'ai lu.
- Nhat Hanh, T. (2011), Pratique de la méditation à chaque instant : Petit guide pour nos vies trop occupées. Le courrier du livre.
- Ricard, M. (2008). L'art de la méditation. J'ai lu.
- Ricard, M. (2013). Plaidoyer pour l'altruisme. La Force de la bienveillance. Ed. Pocket.
- Rosenberg, M. (1999) Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). La découverte.
- Seligman, Martin (2011), Pratique la psychologie positive au quotidien, Ed. InterEditions.
- Servan-Schreiber, Florence (2011), 3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur, Ed. Marabout.
- Stahl B., Goldstein, E. (2010) Apprendre à Méditer. Ed. Les Arènes.
- Thoreau, H.D. (1922) Walden où la vie dans les bois
- Tolle, E. (1999) Le pouvoir du moment présent. J'ai lu.
- Williams, M., Penman D., Méditer pour ne plus stresser
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. et Kabat-Zinn, J. (2008) Méditer pour ne plus déprimer. Odile Jacob.