

Bibliographie - 2020

*Quelques idées de livres pour aller plus loin dans la découverte
de la méditation et de la pleine conscience.*

En lien direct avec le MBSR - Programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience

- Jon Kabat-Zinn : *Où tu vas, tu es*
- Jon Kabat-Zinn : *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, programme en 8 semaines*
- Saki Santorelli : *Guéris-toi toi-même*

Méditation et pleine conscience

- Joseph Goldstein : *La pleine conscience, Un guide vers l'éveil*
- Sharon Salzberg : *Apprentissage de la méditation : 28 jours pour vaincre le stress*
- Thich Nhat Hanh : *Le miracle de la pleine conscience*

Bienveillance et compassion

- Sharon Salzberg : *L'Amour qui guérit et Comment s'ouvrir à l'amour véritable*
- Tara Brach : *L'Acceptation radicale*
- Christina Feldman : *Boundless Heart*
- Jack Kornfield : *La Sagesse du cœur*

Dépression / Douleur

- Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale : *Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression: Prévenir la rechute*
- Jon Kabat-Zinn, Jon : *Apaiser la douleur avec la méditation*

Être parents / Travail

- Myla et Jon Kabat-Zinn : *A chaque jour ses prodiges : être parent en pleine conscience*
- Sharon Salzberg : *Real happiness at work*

Communication consciente :

- Gregory Kramer : *Le dialogue conscient : Un chemin interpersonnel vers la liberté*

Science et méditation :

- Daniel Goleman et Richard J. Davidson : *Altered Traits : Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*

Bouddhisme/spiritualité avec une touche mindful

- Stephen Batchelor : *Le Bouddhisme libéré des croyances*
- Shunryu Suzuki : *Esprit zen, esprit neuf*
- Mingyour Rinpotché : *Bonheur de la méditation*
- Phakyab Rinpoché et Sofia Stril-Rever : *La méditation m'a sauvé*