PARIS | BIBLIOTHÈQUES

Livre numérique

Méditer à coeur ouvert

Lenoir, Frédéric

Edité par NIL. Paris - 2018

Pour lutter contre la saturation de l'esprit par l'information ou les écrans, l'accélération du temps et le consumérisme, l'auteur propose des méditations en fonction des émotions qui jalonnent l'existence. Le CD contient dix méditations guidées, chacune dans une double version avec ou sans musique. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Leçons de bonheur

Gaspari, Ilaria

Edité par PUF. Paris - 2020

L'auteure présente six écoles philosophiques grecques, dont celles de Pythagore, d'Epictète et de Diogène, pour montrer comment leurs préceptes peuvent aider à mieux vivre.

Plus d'informations...

Livre audio numérique

Prendre soin de l'enfant intérieur

Nhât Hanh, Thich

Edité par Lizzie. Paris - 2018

Le maître bouddhique vietnamien propose d'agir en pleine conscience pour surmonter les souffrances passées, lâcher-prise et améliorer sa relation à soi et aux autres. Il présente des témoignages et propose des exercices de respiration, de concentration et de méditation. ©Electre 2022

Plus d'informations...

Livre numérique

La tendresse du monde. L'art d'être vulnérable

Midal, Fabrice

Edité par Flammarion. Paris - 2013

Réflexions sur le rôle que peut jouer la spiritualité, laïque et héritière de multiples traditions de sagesse, face à la toute-puissance contemporaine du moi et aux travers de la société de consommation. ©Electre 2022

Plus d'informations...

Livre numérique

Se réaliser

Lacroix, Michel

Edité par R. Laffont. Paris - 2010

L'auteur propose des leçons de réalisation de soi inspirées des penseurs occidentaux : Kant, Rousseau, Schopenhauer, Sartre... ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Vivre en pleine conscience - l'intégrale

Nhât Hanh, Thich

Edité par Belfond. Paris - 2017

Les cinq tomes des enseignements du maître zen, d'origine vietnamienne, sur la manière de mettre en pratique le concept de pleine conscience pour (re)trouver le bien-être et la sérénité, sont réunis en un seul volume.

Manger ;. S'asseoir ;. Marcher ;. Aimer ;. Se détendre.

Plus d'informations...

Livre numérique

Petit traité de vie intérieure

Lenoir, Frédéric

Edité par Plon. Paris - 2011

Les sages du monde entier, de Socrate à Spinoza en passant par Bouddha, Jésus et Montaigne, ont légué des clés permettant de développer sa vie intérieure pour vivre de manière pleinement humaine, se connaître et apprendre à discerner, etc. F. Lenoir en tire des leçons et fait part au lecteur de sa propre expérience dans ce petit guide qui aide à vivre. Prix Alef 2011. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

La source du bonheur est dans notre cerveau

Boiron, Christian

Edité par Albin Michel. Paris - 1998

S'appuyant sur les recherches les plus avancées en neuropsychologie, et en particulier sur les travaux de Jacques et Fanny Fradin (disciples de Laborit), Christian Boiron s'élève contre les idées reçues - et souvent contradictoires - sur le bonheur. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Propos sur le bonheur

Alain

Edité par Gallimard. Paris - 2015

Plus d'informations...

Livre audio numérique

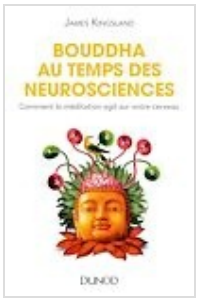
La sagesse espiègle

Jollien, Alexandre

Edité par Gallimard. Paris - 2019

Un essai qui explore les voies de la santé et de la joie, ponctué de considérations intimes sur la quête de liberté. ©Electre 2022

Plus d'informations...



Livre numérique

Bouddha au temps des neurosciences

Kingsland, James

Edité par Dunod. Malakoff (Hauts-de-Seine) - 2016

Le journaliste scientifique explique comment la méditation agit sur la structure du cerveau, réduisant les zones liées au stress et stimulant celles impliquées dans le contrôle de soi, et pourquoi elle est utile pour atteindre un bien-être mental et physique. Avec quelques exercices pour s'initier à la pratique méditative. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Livre numérique

L'Art de se créer de beaux souvenirs

Wiking, Meik

Edité par First Editions. Paris - 2019

A partir d'enquêtes, d'entretiens à travers le monde et d'analyses de données scientifiques, l'auteur a étudié les facteurs de mémorisation du bonheur. Il explique que les souvenirs tiennent une place importante dans ce processus mental et donne des conseils pour développer une mémoire heureuse du passé pour se sentir mieux au quotidien. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Le temps de méditer

André, Christophe

Edité par l'Iconoclaste. Paris - 2019

Un ouvrage permettant d'approfondir la pratique de la méditation au moyen d'explications sur ses différents aspects, d'exercices simples pouvant être accompagnés de séances audio grâce au CD fourni, ainsi que d'un choix d'extraits de grands auteurs.

Plus d'informations...

Livre numérique

Se libérer de l'anxiété et des phobies en 100 questions

Servant, Dominique

Edité par Tallandier. Paris - 2018

Un médecin propose des clés pour comprendre le phénomène d'anxiété, l'identifier, l'analyser, le soigner et le prévenir. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Ikigai

Garcia, Héctor

Edité par Fleuve éditions. Paris - 2017

Un guide pratique pour être bien dans son corps et vivre plus longtemps en bonne santé grâce à des conseils d'entretien physique, de gestion du stress ou d'alimentation inspirés de modes de vie japonais.

Plus d'informations...

Livre numérique

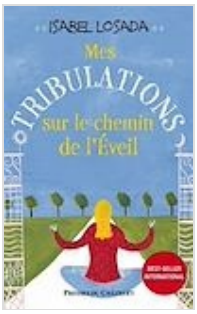
Fais de chaque instant le meilleur de ta vie

Garcia, Héctor

Edité par Solar. Paris - 2019

Une initiation à l'art japonais de l'ichigo ichie, véritable philosophie de vie qui trouve ses origines dans le bouddhisme zen et propose de profiter de chaque instant de la vie. Deux spécialistes du Japon décodent cette tendance en croisant les enseignements traditionnels avec les concepts et outils de la psychologie contemporaine. Des exercices permettent de mettre en pratique ses principes.

Plus d'informations...



Livre numérique

Mes Tribulations sur le chemin de l'éveil

Losada, Isabel

Edité par Presses du Châtelet. Paris - 2012

Sur un ton humoristique, l'auteure raconte son cheminement pour aller à la découverte de soi qui débute par un séminaire où chacun doit apprendre à partager. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Livre numérique

La Vie intérieure

André, Christophe

Edité par l'Iconoclaste. Paris - 2018

Dans la lignée de 3 minutes à méditer, reprend les quarante chroniques diffusées sur France Culture durant les mois de juillet et d'août 2017. Chacune propose des informations culturelles ou théoriques sur la méditation, des exercices, des conseils, des exemples concrets et des applications au quotidien. Avec un CD contenant quarante méditations lues. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Soyez solaire !

Bilheran, Ariane

Edité par Payot. Paris - 2015

La psychologue et philosophe explique quelles sont les caractéristiques des personnes solaires, comment se rapprocher et s'épanouir auprès d'elles et comment devenir soi-même solaire, aux yeux des autres et pour son propre bien-être. ©Electre 2022

Plus d'informations...

Livre numérique

A nous la liberté !

André, Christophe

Edité par l'Iconoclaste. Paris - 2019

Un moine, un philosophe et un psychiatre livrent leurs conseils personnels pour cheminer vers la liberté intérieure et se mettre au service de tous. Chaque chapitre débute avec une anecdote racontée par l'un des trois suivi de six lettres échangées entre eux. Prix Babelio 2019 (non-fiction). ©Electre 2022

Plus d'informations...

Livre numérique

Le livre du Lykke. Le tour du monde des gens heureux

Wiking, Meik

Edité par First Editions. Paris - 2018

De Dubaï à Rio, l'auteur livre une cartographie du bonheur dans différents pays du monde. Il étudie les facteurs de bonheur, en matière d'argent, d'éducation, de famille, de travail ou encore d'égalité homme-femme, livrant des clés pour apprendre à être heureux.

Plus d'informations...

Livre numérique

La méthode Ikigai

Garcia, Héctor

Edité par Solar. Paris - 2018

Des clés pour trouver l'équilibre entre les passions, le rapport au monde, les besoins et le travail, afin de donner un sens à sa vie et devenir acteur de son existence et de son bonheur.

Plus d'informations...

Livre numérique

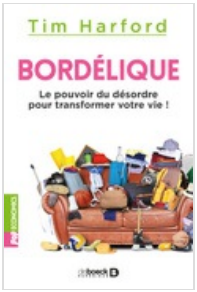
Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore

Lejoyeux, Michel

Edité par Lattès. Paris - 2016

Conseils, recettes, techniques et exercices pour aborder la vie de manière optimiste et ne pas se laisser aller à la déprime : se construire une belle image de soi, se débarrasser des faux amis et des mauvaises habitudes, apprendre à rire et à méditer, etc. ©Electre 2018

Plus d'informations...



Livre numérique

Bordélique : Le pouvoir du désordre pour transformer votre vie !

Harford, Tim

Edité par De Boeck Supérieur

Bordélique loue les bienfaits du désordre, dévoilant pourquoi celui-ci est important, pourquoi nous lui résistons et pourquoi nous devrions plutôt l'accueillir à bras ouverts. Faisant appel aux recherches en neurosciences, en psychologie, en sciences sociales, ainsi qu'aux exemples captivants de personnes qui ont accompli des choses extraordinaires, Tim Harford démontre que les qualités humaines que nous valorisons – créativité, réactivité, ténacité – relèvent du désordre, de la confusion et du trouble qui les produisent. Du studio d'enregistrement de Brian Eno au Lincoln Memorial et Martin L...

Plus d'informations...

Livre numérique

Je suis capable de tout

Ciriez, Frédéric

Edité par Verticales. Paris - 2016

Durant ses vacances, Julie, quadragénaire divorcée, dévore un livre de développement personnel. Sa fille, Necko est également captivée par la lecture d'un manga yaoi. Ces deux lectrices sortent de leur bulle et se confrontent au monde réel par le biais de rencontres sentimentales et érotiques. Une mise en abyme des codes du roman sentimental et des méthodes de coaching. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Être soi

Estrade, Patrick

Edité par R. Laffont. Paris - 2017

Le psychologue sépare l'humanité en deux groupes : les écrasés et les écraseurs. Partant du constat que ce dernier groupe impose sa force au premier, qui accepte cette faiblesse, il propose des conseils pour se recentrer d'un point de vue émotionnel, relationnel et intentionnel, et échapper ainsi à toute forme de victimisation. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Une fille, au bois dormant

Monglon, Anne-Sophie

Edité par Mercure de France. Paris - 2017

Bérénice, 33 ans, est cadre dans une grande entreprise de communication. A son retour de congé maternité, elle constate qu'on la met progressivement à l'écart. Lors d'un stage de développement personnel, elle rencontre Guillaume, formateur et musicien. Premier roman. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Ranger : l'étincelle du bonheur

Kondo, Marie

Edité par Pygmalion. Paris - 2016

Une méthode alliant rangement et développement personnel, permettant de favoriser un apaisement mental par le biais du maintien d'un intérieur ordonné.

Plus d'informations...

Livre numérique

Ecouter le silence à l'intérieur

Janssen, Thierry

Edité par l'Iconoclaste. Paris - 2018

Un récit personnel accompagné de conseils et d'exercices pour présenter une approche spirituelle du développement personnel. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Livre numérique

Bonheur à gogos

Fournier, Jean-Louis

Edité par Payot. Paris - 2016

Réflexions humoristiques sur la quête effrénée de bonheur, les psychanalystes, les spécialistes du développement personnel, etc.

Plus d'informations...