

---

# Le Cerveau De Bouddha

---

Un livre sur la perte de poids et le bonheur de manger (juste assez)  
Analele Universității București  
Clés pour la Communication en Afrique de l'Ouest  
Les choix d'un médecin face à son cancer  
Le réflexe soft skills  
Bouddha au temps des neurosciences  
Vaincre les insomnies et l'anxiété  
un voyage philosophique  
Une thérapie originale et efficace  
Morand  
L'Asie  
La pleine conscience : guide pour une retraite heureuse  
Ma Slow Attitude  
J'arrête les relations toxiques  
Le cerveau de Bouddha  
La maîtresse est-elle un monstre ?  
Faire face aux crises de colère de l'enfant et de l'adolescent  
Le cerveau du bonheur  
Renaître  
Entretiens avec Patrice Van Eersel  
Buddha's Brain  
Journal Des Années de Guerre  
Du bonheur  
Sept pratiques d'éveil au temps des neurosciences  
Grâce aux photos Irisame  
Le Smiley ravageur  
Kilos zen  
Sophrologie de l'écoute  
Les compétences des leaders de demain  
Répondre en douceur à la violence  
Comment apprendre à s aimer  
Travailler plus efficacement en pleine conscience  
Les incroyables pouvoirs de votre cerveau  
Choix de Lectures de Géographie, Accompagnées de Résumés, D'analyses, de  
Notices Historiques, de Notes Explicatives Et Bibliographies  
La pleine conscience en famille  
Une seconde d'avance  
Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner  
La pleine conscience

*Le Cerveau De Bouddha*

Downloaded from  
[blog.gmercya.edu](http://blog.gmercya.edu) by  
quest

---

**YARETZI MOYER**

---

Un livre sur la perte de poids et le

bonheur de manger (juste assez)

Éditions Tournez la page

Le Cerveau de Bouddha Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences Editions du Relié

Cet ouvrage est avant tout un manuel de formation en quarante semaines, douze pour prendre soin de soi et vingt-huit pour prendre soin des autres. La sophrologie « à l'Écoute » a pour objectif concret d'apporter au sophrologue une maîtrise satisfaisante de son activité et peut être également utilisée comme méthode de développement personnel. La démarche proposée associe, au rôle fondamental du ressenti du corps et à l'expérience vécue, la prise de conscience et l'observation de son propre esprit. L'auteur nous donne ici un guide de méditation simple et accessible, la sophrologie étant principalement un art de vivre.

**Analele Universității București** Ideo  
Pratiquer la pleine conscience en famille est une excellente activité pour nourrir le lien et apaiser les tensions. Les enfants ont cette capacité naturelle à être pleinement présents, au début tout du moins : ils découvrent ce qui les entoure avec leur sens en éveil et vivent dans l'insouciance du lendemain. Les parents peuvent apprendre de leurs enfants. Et les enfants apprennent grâce à leurs parents, à préserver et à cultiver cette capacité innée d'être pleinement présent. Cet ouvrage propose 8 séances de méditations fidèles à la méthodologie de Eline Snel. Chacune d'elles se décline en différentes étapes permettant d'expérimenter en conscience les sujets traités. Elles s'adaptent aux différents âges, grâce à : - une histoire en préambule illustrée, - des pratiques en mouvements, - deux méditations, une pour les plus petits (4-7 ans) et une pour les plus grands (8 ans et plus), - des

propositions de pratiques informelles au quotidien. Les sujets des séances ont été choisis pour aider son enfant à grandir en harmonie avec lui-même et avec les autres : - faire attention à sa respiration : on l'observe, on la sent - faire attention avec nos sens : les utiliser pour les développer - faire attention à son corps : on le sent, il nous envoie des signaux - faire attention à ses émotions : on les ressent, elles communiquent avec nous. - faire attention à nos pensées : les observer avant d'agir - faire attention à soi : être bienveillant envers soi - faire attention aux autres : communiquer avec bienveillance - faire attention à notre environnement naturel : on le respecte Retrouvez un quotidien serein et bienveillant en famille !

Clés pour la Communication en Afrique de l'Ouest Odile Jacob

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé », disait Voltaire, mi-sérieux mi-farceur. Mais oui, le bien-être mental favorise la santé du corps, les plus récentes recherches scientifiques montrent que cette intuition était bonne ! Dans ce livre novateur, vous allez enfin découvrir pourquoi vous devez méditer, comment vous pouvez cultiver une vision positive de l'existence et donner du sens à votre vie, et bien d'autres choses encore : tout cela peut contribuer à renforcer votre santé. Ainsi pourrez-vous modifier votre style de vie et de pensée pour gagner en bien-être. Ainsi pourrez-vous apprivoiser votre esprit pour soigner votre corps... Nathalie Rapoport-Hubschman est docteur en médecine, spécialisée en psychologie de la santé. Après des études en France, elle a été chercheur associée au laboratoire « Stress et santé » de l'Université Stanford, puis à l'Institut Mind Body affilié à l'Université Harvard. Elle dirige actuellement le

service de psychologie médicale du centre hospitalier universitaire Rabin en Israël. Elle est l'auteur d'articles et de travaux scientifiques sur les approches psychologiques de la santé.

**Les choix d'un médecin face à son cancer** Hatier Grand Public

A la lumière des dernières avancées en psychologie positive et neurosciences, Yves Le Bihan propose un modèle inédit, "le leader positif", qui réconcilie performance économique et performance humaine. L'auteur nourrit son propos d'exemples de pratiques managériales révolutionnaires et cas d'entreprises innovantes et met à la disposition des dirigeants des outils simples de développement personnel pour mieux transformer leur entreprise. Objectif ? Impacter positivement les personnes, la performance de leur entreprise et, au-delà, notre planète. Cheminez vers une transformation personnelle profonde Repensez votre modèle d'entreprise Incarnez les attitudes et comportements d'un dirigeant positif ! 12 méditations guidées à télécharger vous permettront d'amorcer rapidement votre transformation en leader positif ! "Des clefs concrètes pour devenir un dirigeant altruiste et responsable" Matthieu Ricard

**Le réflexe soft skills** Publishroom

Le passage à la retraite peut présenter des difficultés selon le contexte et le bagage de vie. Le présent ouvrage aborde cette adaptation à la lumière de la pleine conscience, c'est-à-dire prêter attention au moment présent, intentionnellement et sans jugement. Sa pratique nous aide à découvrir notre voix intérieure, véritable boussole, lors de cette traversée parfois houleuse. L'entrée dans les années de maturité peut être colorée par l'âgisme, si répandu dans les rapports sociaux

actuels qu'il nous faut alors contrebalancer par la sagesse et le discernement. C'est en cultivant l'intériorité et l'intimité avec soi-même qu'il devient alors possible de profiter de la retraite pour re-traiter sa vie. Ce livre s'adresse au grand public et plus particulièrement aux personnes engagées dans un processus de croissance personnelle. Il est émaillé de citations, de portraits de retraités, de poèmes et de contes. De multiples exercices de réflexion, des questionnaires, des pratiques de méditation et de visualisation accompagnent le texte.

*Bouddha au temps des neurosciences* Totally Entwined Group (USA+CAD)

Ce livre est un recueil d'exercices très simples à faire régulièrement, le plus souvent dans votre tête, qui permettent de renforcer l'estime de soi, la résilience, l'efficacité, le bien-être, la lucidité et la paix intérieure. A première vue, vous pourriez être tenté de sous-estimer leur puissance. Mais ces petits riens changeront peu à peu votre cerveau grâce à ce qu'on appelle la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier au fil des expériences. Il s'agit de s'imprégner de ce qui est bon, de protéger son cerveau, de se sentir plus en sécurité, d'être moins angoissé par ses imperfections, de trouver refuge ou de réparer les blessures du cœur. Rick Hanson

Vaincre les insomnies et l'anxiété Hatier Grand Public

On n'en finit pas de découvrir le cerveau. C'est à l'exploration de ses territoires, encore pour une large part inconnus, que nous convie ici Bernard Sablonnière. Il en dresse pour nous la carte, en inventorie les fonctions et les prouesses : mémoire, émotions, passion, optimisme ou génie, le cerveau est la clé

de tous nos talents et la source de notre formidable faculté d'adaptation et de renouvellement. Rien n'est en effet joué une fois pour toutes : le cerveau répare, améliore, innove, il nous permet d'apprendre, d'inventer, et remédie lui-même à ses éventuelles défaillances. Les milliers de milliards de connexions qui le composent et qui s'enchevêtrent sur cent soixante mille kilomètres se renouvellent sans cesse, en fonction de nos gènes, mais aussi de notre éducation, et au gré de nos relations et de nos apprentissages. Véritable géographie de tous les paysages de notre cerveau, ce livre montre aussi comment en préserver et en renforcer les ressources, pour vivre mieux, plus longtemps et... plus heureux. Bernard Sablonnière est médecin biologiste, professeur de biologie moléculaire à l'université Lille-II, chercheur à l'Inserm, spécialiste des maladies neurodégénératives. Il a également écrit *Le Cerveau. Les clés de son développement et de sa longévité* et *La Chimie des sentiments*. Presses de l'Université Laval

*La photo Irisame*, découverte en 2006 par l'auteure, est une clé d'accès vers des dimensions inexplorées de soi-même. Comment et pourquoi la contemplation silencieuse d'une photo, apparemment anodine, entraîne-t-elle toutes sortes de sensations physiques et psychiques, comme des émotions, des douleurs, des prises de conscience... ? Et qu'est-ce que cela apporte à la personne qui consulte ? Cinquante-deux témoignages regroupés en douze chapitres permettent au lecteur de découvrir ces aventures surprenantes. Des explications énergétiques, psychologiques ou scientifiques sont proposées. Elles révèlent l'importance de la mémoire du corps, de la

conscience et de l'inconscient, qui, lors de la contemplation de la photo, communiquent entre eux et interagissent pour restaurer l'équilibre énergétique, émotionnel et mental. Avec *Irisame*, il devient possible de faire la paix avec son passé, de rétablir l'unité et la vérité au cœur de l'Être pour se projeter dans l'avenir avec un regard neuf.

*un voyage philosophique* Librinova

Né d'un constat, celui de la surenchère actuelle d'incitations à la « positivité » et à l'universelle bienveillance, ce livre s'interroge sur les causes et les enjeux de ces obligations de bien-être dans nos sociétés productivistes. Le carcan de la « positive attitude » peut se révéler bien plus néfaste que salutaire. Mais cet essai entend aussi proposer une véritable philosophie de vie positive. Il s'agit alors non pas de nier l'évidence de la négativité, mais d'apprendre à la considérer autrement. Déjouer les pièges de la bienveillance intéressée, c'est aussi envisager d'autres manières de vivre, traversés par un élan vital qui nous dépasse et nous élève. Entre Schtroumpf grognons et bisounours, une troisième voie se dessine, loin des dualismes, mais elle exige de nous authenticité et ouverture d'esprit.

*Une thérapie originale et efficace* BoD - Books on Demand

Les rythmes accélérés de la vie moderne et de l'entreprise ont un effet délétère sur la productivité, la motivation, la créativité et le bien-être des salariés. Face à un flot incessant d'informations et de distractions, nos cerveaux essaient de traiter tout en même temps, ce qui augmente notre stress et réduit notre efficacité et notre performance. Nous sommes aujourd'hui surchargés de travail, moins concentrés et trop occupés pour nous arrêter et nous poser

la vraie question : que faire pour briser ce cercle de pression constante ? Devons-nous l'accepter comme la nouvelle réalité du travail, nous résoudre à survivre et renoncer à nous épanouir dans notre environnement professionnel actuel ? Heureusement, la réponse est non. Dans leur nouvel ouvrage Une seconde d'avance. Travailler plus efficacement en pleine conscience, les auteurs montrent qu'il est possible d'entraîner son cerveau à réagir différemment aux pressions et distractions permanentes du monde d'aujourd'hui. Cela ne demande... qu'une seconde.

**Morand** Le lotus et l'éléphant  
Brutalement confronté à un cancer, un lymphome, le Dr Vigneron considère celui-ci comme étant l'aboutissement d'un déséquilibre de vie : trop de travail et de stress, trop de préoccupations humaines, certes passionnantes, pas assez de repos. "Le cancer me rappelle à l'ordre, il me montre que je n'étais plus en cohérence avec ce qui fait l'essence de mon être." Il décide de s'attaquer au problème, d'adapter les thérapies qu'on lui propose, d'avoir une vision claire de ce qui est important pour lui dans la vie et d'organiser celle-ci en fonction, et aussi de prendre en compte ses émotions de façon positive. Ce livre rédigé dans un style splendide, d'une sincérité absolue, est le récit passionnant de cette quête de guérison à travers les intenses difficultés rencontrées, et les expériences thérapeutiques effectuées ici, en Inde et ailleurs.

**L'Asie** Ixelles Editions  
Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ? Parce que nous sommes programmés pour cela ! En effet, il a été prouvé que les hommes préhistoriques passaient la majeure partie de leur temps à lutter

pour leur survie et celle de leur descendance en étant constamment à l'affût des dangers pouvant les menacer. Depuis des millénaires, le cerveau humain a donc développé ce fâcheux penchant pour le négativisme. Fort heureusement, Rick Hanson nous montre, exemples à l'appui, que cet état n'est pas irréversible, que le cerveau est comme un muscle, souple et modulable si nous le faisons travailler dans le but souhaité : être le plus heureux possible.

**La pleine conscience : guide pour une retraite heureuse** Édito  
Jesus, Moses, Mohammed, Gandhi, and the Buddha all had brains built essentially like anyone else's, yet they were able to harness their thoughts and shape their patterns of thinking in ways that changed history. With new breakthroughs in modern neuroscience and the wisdom of thousands of years of contemplative practice, it is possible for us to ...

**Ma Slow Attitude** Editions Eyrolles  
Qu'il soit thérapeute de formation initiale ou non, le sophrologue est conduit à intervenir dans des milieux souvent très différents (entreprise, école, hôpital...), auprès de personnes présentant des pathologies ou des troubles divers (acouphènes, céphalées, cancer, troubles du comportement alimentaire...), ou ayant des attentes très différentes (bien-être, estime de soi...). Le (futur) sophrologue a donc besoin d'être orienté dans sa pratique. Ce que propose le Guide de sophrologie appliquée, véritable outil d'aide à la démarche thérapeutique. Structuré sous forme d'articles, classés par ordre alphabétique et illustrés de cas cliniques, il permet de découvrir les principaux champs et domaines d'application fondamentaux de la sophrologie. Ainsi, le lecteur peut aller

directement au sujet correspondant à ses centres d'intérêt, son parcours ou les compétences qu'il souhaite renforcer. À la lecture de l'article, le sophrologue peut se faire une idée précise d'un domaine d'application et y puiser des conseils de terrain. Pour cette nouvelle édition, l'ouvrage s'est enrichi de nouveaux thèmes incontournables que sont les céphalées, l'ergothérapie, l'orthophonie et le psychotraumatisme. La richesse de ce guide tient au fait que la majorité des articles a été rédigée par une équipe de sophrologues qui, lorsque cela a été nécessaire, a été assistée par un non-sophrologue susceptible d'ajuster scientifiquement les contenus ou d'ouvrir de nouvelles perspectives. Au total, plus de cinquante praticiens ont participé à l'élaboration de ce guide sous la direction de Richard Esposito.

J'arrête les relations toxiques Editions Gallimard

Identifier, développer et mettre en oeuvre ses soft skills est un véritable enjeu pour le manager. Les soft skills sont les compétences que chacun possède, de manière plus ou moins consciente : pédagogie, créativité, gestion du stress, écoute, adaptabilité, empathie, etc. Elles sont essentielles dans la vie professionnelle et cohabitent avec les autres compétences et connaissances (« hard skills ») longtemps privilégiées. Des méthodes permettent pourtant de les renforcer, de les déployer, de les exploiter, et d'accroître ainsi le capital humain de l'entreprise dans laquelle le salarié s'épanouit. Premier à introduire les soft skills en France, cet ouvrage présente une méthode opérationnelle afin que chaque leader, manager et entrepreneur ait les outils pour identifier ses points forts (et ceux des autres) et les mobiliser dans un monde du travail en plein

bouleversement.

**Le cerveau de Bouddha** Elsevier Health Sciences

Notre cerveau se transforme toute la vie durant. Contrairement à ce qu'on a cru pendant des décennies, on sait aujourd'hui que le cerveau adulte peut changer et se développer pendant toute la vie. Au fil des apprentissages, notre cerveau met en place de nouveaux réseaux, et ce quel que soit notre âge. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale. Depuis une vingtaine d'années, grâce aux nouvelles techniques de l'imagerie médicale, les plus grands scientifiques ont étudié le cerveau des moines bouddhistes et ont constaté qu'il était tout à fait hors norme, comme le serait le corps d'un athlète comparé à celui d'un individu lambda. Ainsi, la méditation est-elle une sorte de gymnastique mentale qui développe de nouveaux câblages, modifie le fonctionnement électrique du cerveau et épaissit le cortex. Et nous ? Nous pouvons nous aussi agir sur nos capacités naturelles, stimuler les unes et éteindre les autres, afin d'avoir un cerveau de Bouddha. La méditation est une sorte de gymnastique mentale qui nous permet de recâbler notre cerveau pour plus de bien-être et de sérénité.

La maîtresse est-elle un monstre ? Albin Michel

La méditation modifie-t-elle notre cerveau ? Des études scientifiques le montrent : les heures de méditation des moines bouddhistes ont un effet sur la structure de leur cerveau, réduisant les zones liées au stress, et stimulant au contraire les zones impliquées dans le contrôle de soi. Même le débutant peut l'expérimenter, après quelques semaines. Dans ce livre, James Kingsland s'appuie sur des recherches de pointe pour montrer comment la

méditation agit sur le cerveau et pourquoi elle est utile pour atteindre un meilleur bien-être mental et physique. Il propose quelques exercices simples pour s'initier à la pratique méditative.

### **Faire face aux crises de colère de l'enfant et de l'adolescent** Dunod

Nous disons très souvent à nos enfants : « Fais attention ». Mais leur avons-nous expliqué ce que signifie cette expression et comment s'y prendre ? Discipline millénaire, la pleine conscience est un outil permettant de nous concentrer sur le moment présent, sans porter de jugement ni chercher à le modifier. Notre mission de parent est de veiller à ce que nos enfants deviennent autonomes et responsables. En leur proposant des pratiques formelles et informelles de la pleine conscience en famille, nous pouvons leur donner les outils pour maîtriser leur attention, être conscients et responsables de leurs choix. Aussi bénéfique pour les petits que pour les grands, cet ouvrage propose : • Des éclairages sur les piliers de la pleine conscience ; • Un conte initiatique illustré à destination des enfants ; • Des jeux variés de mise en application à faire en famille ; • Des listes de trucs et astuces pour être attentif à nos besoins, être à l'écoute de nos émotions et apprendre la bienveillance. La boîte à outils qui rend heureuse toute la famille !

*Le cerveau du bonheur* De Boeck Supérieur

Environ 6 millions de Français consomment des psychotropes, mais seuls 2 millions en ont vraiment besoin ! Jetons un pavé dans la mare de l'industrie pharmaceutique : la plupart des névroses d'angoisse (insomnie, anxiété, phobies, crises dans un couple) ne sont que des manifestations naturelles qui ne nécessitent aucun

médicament. L'ambition de l'auteur de ce livre est donc de nous expliquer certains mécanismes psychologiques qui aboutissent à des effets perçus comme pathologiques, mais qui ne le sont pas. Au terme de notre lecture, tous nos petits soucis n'auront pas disparu, mais nous serons convaincu d'une chose : l'homme est une formidable machine à faire face aux aléas de la vie, sans l'aide du moindre somnifère et ni du plus faiblement dosé des anxiolytiques... L'auteur expose, de manière accessible et par le biais de l'humour, une thérapie originale et efficace, basée sur un simple constat : nous sommes des mammifères... EXTRAIT « Docteur, je viens vous voir car je ne vais pas tarder à craquer ! – Vraiment ? – Oui. Je n'en peux plus ! – Allons, allons ! Racontez-moi ce qui vous arrive. – Eh bien ! voilà... Je suis infirmière dans un centre paramédical. Les journées y sont si éprouvantes que j'ai l'impression parfois d'étouffer. Et puis je suis effrayée à l'idée de commettre une erreur, ce qui pourrait avoir des conséquences désastreuses sur la santé de mes patients... – Et tout ça vous rend anxieuse, n'est-ce pas ? – Très anxieuse... – Madame, j'ai une très bonne nouvelle pour vous : vous n'avez aucun problème ! Je dirais même que vous êtes en parfaite santé ! » Cette patiente en plein désarroi assise devant moi depuis cinq bonnes minutes me regarde d'un air ahuri. Elle répète : « En parfaite santé ? » Je confirme : « En parfaite santé ! » À PROPOS DES AUTEURS Passionné depuis l'enfance par l'histoire, l'archéologie, l'anthropologie, voyageur curieux, monogame heureux, psychiatre libéral exerçant depuis près de 40 ans, Jean-Yves Pérol a orienté sa pratique professionnelle en fonction de nouvelles connaissances apportées par

les neurosciences. Romain Allais a obtenu une maîtrise en paléo-anthropologie et Préhistoire en 2000. Journaliste à Ouest France puis à Presse Océan, il a aussi contribué au magazine Sciences Ouest, mensuel basé à Rennes.

Isha (Isabelle Colin) explore divers métiers liés au dessin. Elle a participé à la création de personnages pour des séries animées (Tristant et Iseult, Fish'n'Chips, la saison 2 des Mystérieuses Cités d'or).

Related with Le Cerveau De Bouddha:

- Haarp Technology Turkey Earthquake : [click here](#)