

# Let it be

Méditation et Bonheur

Voici mon top 10 (en fait mon top 11) des livres entourant les mondes de la méditation, de la pleine conscience et du développement personnel

## **Pour être plus heureux au quotidien ...**

Hanson, Rick : Le cerveau de Bouddha  
Hanson, Rick : Le pouvoir des petits riens  
André, Christophe : Libre, imparfait et heureux

(vous remarquerez que j'adore Rick Hanson, et pour cause, c'est le papa de la psychologie positive matinée de pleine conscience!)

## **Sur la méditation ...**

André, Christophe : Méditer jour après jour  
André, Christophe : Trois minutes à méditer  
Ricard, Matthieu : L'art de la pleine conscience  
William, Mark et Penman, Danny : Méditer pour ne plus stresser

(Matthieu Ricard est dans une tradition bouddhiste et non laïque comme celle de Let it be, mais ses écrits valent largement le détour !)

## **Sur la pleine conscience au quotidien...**

Liénard, Yasmine : à la recherche de son vrai soi

## **Pour les enfants...**

Snel, Elyne : Calme et attentif comme une grenouille

## **Pour les parents...**

Kabat Zinn, Myla et John È A chaque jour ses prodiges

## **Pour les entreprises...**

TAN, Chade-Meng

Lisez ceux-ci et si vous avez besoin d'inspiration pour la suite, écrivez moi !

[mel@LetitBeMeditation.com](mailto:mel@LetitBeMeditation.com)

Marie Eve , c.o., MBA

---

[www.LetitBeMeditation.com](http://www.LetitBeMeditation.com)

En savoir plus sur nos services ? [www.letitbemeditation.com/services-2](http://www.letitbemeditation.com/services-2)