



Cultivons l'optimisme pour notre santé et notre bien-être

**Voici quelques références et bibliographie évoquées lors de la conférences.
Elles vous faciliteront la culture de l'optimisme !**

LIVRES

- «3 kifs par jour» de Florence Servan-Schreiber
- «L'homme qui voulait être heureux» de Laurent Gounelle
- «Du bonheur au voyage philosophique» de Frédéric Lenoir
- «La vie en rose : Nouveau mode d'emploi» de Dominique Glocheux
- «La symphonie du vivant, comment l'épigénétique va changer votre vie» de Joel de Rosnay
- «L'apprentissage de l'imperfection, ne plus avoir peur d'être soi » et « L'apprentissage du bonheur» de Tal Ben Shahar
- «Beau-Bien-Bon, la formule magique pour sourire à la vie» d'Elisabeth Grimaud
- «L'éloge de l'optimisme» de Philippe Gabilliet

VIDEOS

- Les Emotions
- Pratique STOP de Frédéric Berben
- Pratique Beau-Bien-Bon de Frédéric Berben
- TEDx «Beau-Bien-Bon» d'Elisabeth Grimaud
- Communiquer avec Bienveillance
- Et pour encore plus d'infos : bienveillance.org

Cliquez sur les titres des vidéos
pour y accéder