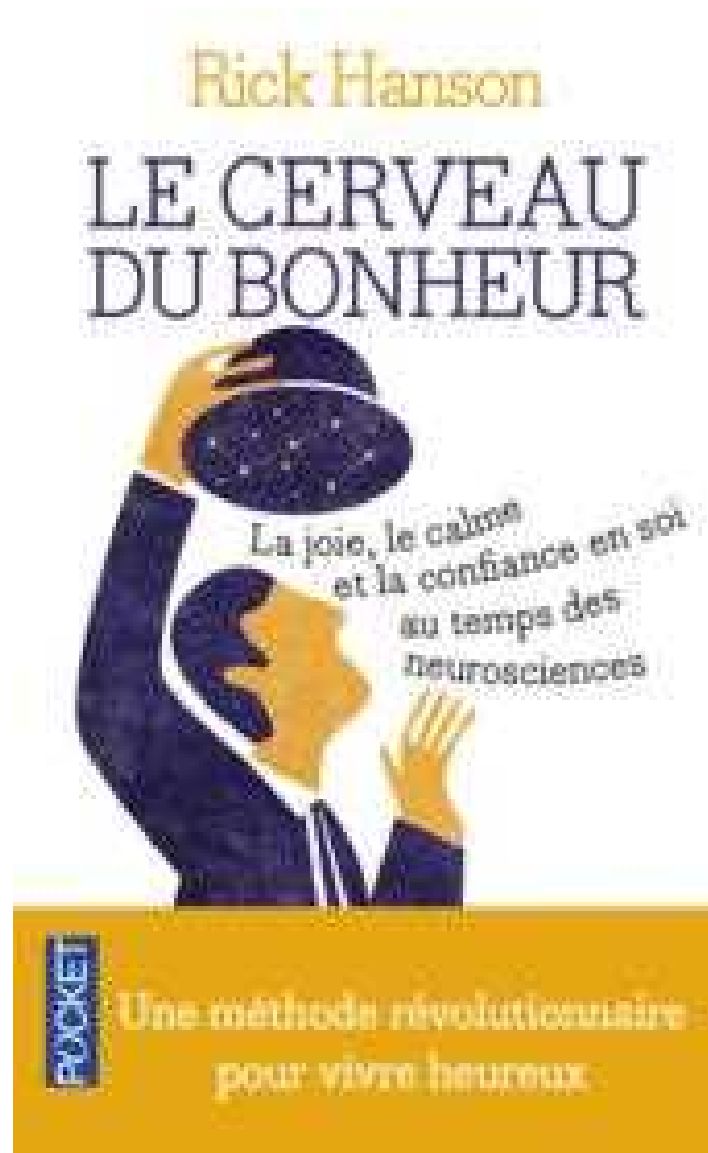


Le cerveau du bonheur PDF

Rick Hanson



Ceci est juste un extrait du livre de Le cerveau du bonheur. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Rick Hanson
ISBN-10: 9782266270441
Langue: Français
Taille du fichier: 4303 KB

LA DESCRIPTION

Rick HANSON est neuropsychologue. Fondateur de l'Institut Wellspring pour les neurosciences contemplatives, il a enseigné à Oxford, à Stanford et à Harvard. Il donne des conférences et anime des formations dans le monde entier. Nous avons naturellement tendance à ruminer les mauvaises expériences et à ne pas savoir profiter des bonnes. Les dernières découvertes en neurosciences nous expliquent pourquoi et nous montrent que nous pouvons nous-mêmes reprogrammer notre cerveau dans la vie de tous les jours. Par des expériences positives quotidiennes, grâce à une gymnastique mentale simple, nous avons le pouvoir de le remodeler. Ce livre propose des techniques accessibles à tous, pour renforcer les structures neuronales de la joie, du calme, de la force, de la confiance en soi et du bien-être." Une méthode simple pour accéder au bonheur. " THICH NHAT HANH

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Les personnes heureuses auraient une zone du cerveau plus développée que les autres, ont découvert des chercheurs japonais.

Ebook Le cerveau du bonheur - La joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences
Author: Rick Hanson Publish Date: 04/02/2015 Pourquoi avons-nous ...

Grâce aux neurosciences, on sait que le cerveau et ses neurones peuvent être travaillés comme des muscles. Un neuropsychologue américain développe cette ...

LE CERVEAU DU BONHEUR

[Lire la suite...](#)