

Le cerveau du bonheur

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Le cerveau du bonheur [Texte imprimé] : la joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences / Rick Hanson ; traduit de l'anglais (États-Unis) par Olivier Colette

Est une traduction de : Hardwiring happiness : the new brain science of contentement, calm, and confidence

Auteur(s) : Hanson, Rick

Autre(s) responsabilité(s) : Colette, Olivier (Traducteur)

Editeur, producteur : [Paris] : Pocket, DL 2016
(45-Malesherbes; Maury impr.)

Description matérielle : 1 vol. (346p.) ; 24 cm

Collection : Pocket Évolution

ISBN : 978-2-266-27044-1

EAN : 9782266270441

Appartient à la collection : Pocket. Évolution 1639-5727 2016
Presses pocket (Paris) 0244-6405 16744

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158 23

Note(s) : Bibliogr. p. 325-344. Notes bibliogr.

Note sur la collection : 16744

Résumé ou extrait : 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

Sujet - Nom commun : Bonheur

Confiance en soi

Neuropsychologie

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782266270441-475x500-1.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782266270441-475x500-1.jpg