

[Le] cerveau du bonheur

Auteur(s) Hanson, Rick (Auteur)

Colette, Olivier (Traducteur)

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

Editeur(s) Paris : Les Arènes , 2015.

Collection(s) (Document).

Résumé Une méthode pour contrer le défaut de programmation négatif du cerveau, avec des exercices mentaux, comme apprendre à être attentif aux expériences positives qui surviennent, savoir les prolonger pour s'en imprégner, focaliser son esprit sur une pensée, etc.

Notes Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) Neuropsychologie

Cerveau : Neuropsychologie

Bonheur : Psychologie

Indice(s) 612

Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace travail
Localisation	Documentaire
Cote	612 CER
Situation	sorti
Date retour	02/05/2024