

PLUS HEUREUX EN 30 JOURS. VOTRE CHALLENGE !

L'auteur à succès du New York Times Dr Daniel Amen révèle les 7 secrets neuroscientifiques pour devenir plus heureux en seulement 30 jours – quel que soit votre âge, l'éducation que vous avez reçue, vos gènes ou votre situation actuelle.

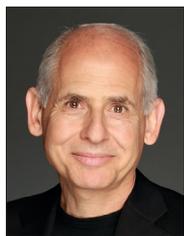
LE BONHEUR EST UNE FONCTION DU CERVEAU.

UN CERVEAU EN MEILLEURE SANTÉ, C'EST TOUJOURS UNE VIE PLUS HEUREUSE.

Après avoir étudié plus de 200.000 scanners cérébraux de personnes issues de 155 pays différents, le Dr Amen a découvert 5 types de cerveaux primaires et 7 secrets neuroscientifiques qui déterminent le bonheur. Dans *plus heureux en 30 jours. Votre challenge !*, il les explique tout en offrant des conseils pratiques et fondés sur la science pour optimiser votre bonheur. Le Dr Amen vous apprendra comment :

- Déterminer votre type de cerveau à partir de la façon dont il fonctionne pour mettre en place les stratégies les mieux adaptées afin que vous soyez plus heureux ;
- Améliorer la santé générale de votre cerveau pour améliorer significativement votre humeur ;
- Préserver votre bonheur en prenant de la distance avec le « bruit » dans votre tête ;
- Prendre 7 décisions simples et vous poser quotidiennement 7 questions pour augmenter votre bonheur.

Créer son propre bonheur de manière durable est une affaire de tous les jours. Dans *plus heureux en 30 jours. Votre challenge !*, le Dr Amen vous emmène à la découverte de routines fondées sur la neuroscience, de rituels et de choix qui amélioreront votre humeur et vous aideront à vivre chaque journée avec une raison d'être, un but et des objectifs clairement définis.



Le Dr Amen est un ancien médecin de l'infanterie de l'armée états-unienne, un psychiatre doublement certifié, un auteur à succès du New York Times (auteur de 12 best-sellers), ainsi que le fondateur et le PDG d'Amen Clinics, qui compte 9 établissements aux États-Unis. Amen Clinics a constitué la plus grande base de données au monde de scanners cérébraux liés au comportement, totalisant plus de 200 000 scans effectués sur des patients de 155 pays différents. L'équipe de recherche du Dr Amen a publié plus de 85 articles scientifiques, et le magazine Discover a rangé ses recherches parmi les « Top Stories in Science » en 2015.

TESTEZ...
éditions

(MARCO PIETTEUR)

www.testezeditions.be

30,00 €

ISBN 978-2-87461-140-7



9 782874 611407