



# Table des matières

INTRODUCTION .....	7
CHAPITRE 1 .....	9
LES SEPT SECRETS DU BONHEUR DONT PERSONNE NE PARLE. ....	9

## 1<sup>re</sup> PARTIE

### LA NEUROSCIENCE DES TYPES DE CERVEAU ET DU BONHEUR

CHAPITRE 2 .....	31
AUX SOURCES CÉRÉBRALES DU BONHEUR. ....	31
CHAPITRE 3 .....	45
INTRODUCTION À LA CARACTÉRISATION DU CERVEAU. ....	45
CHAPITRE 4 .....	51
LE CERVEAU DE TYPE ÉQUILIBRÉ .....	51
CHAPITRE 5 .....	57
LE CERVEAU DE TYPE SPONTANÉ .....	57
CHAPITRE 6 .....	71
LE CERVEAU DE TYPE PERSÉVÉRANT .....	71
CHAPITRE 7 .....	83
LE CERVEAU DE TYPE SENSIBLE .....	83
CHAPITRE 8 .....	99
LE CERVEAU DE TYPE PRUDENT .....	99

## 2<sup>e</sup> PARTIE

### LA BIOLOGIE DU BONHEUR

CHAPITRE 9 .....	121
LES ESPRITS CLAIRS SONT PLUS HEUREUX .....	121

CHAPITRE 10 . . . . .	143
LES MERVEILLEUX NUTRACEUTIQUES . . . . .	143
CHAPITRE 11 . . . . .	159
LE RÉGIME <i>YOU, HAPPIER</i> . . . . .	159

**3<sup>e</sup> PARTIE**  
LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

CHAPITRE 12 . . . . .	191
ANCREZ LE BONHEUR DANS VOTRE SYSTÈME NERVEUX . . . . .	191
CHAPITRE 13 . . . . .	207
L'ENTRAÎNEMENT AU BIAIS DE POSITIVITÉ . . . . .	207

**4<sup>e</sup> PARTIE**  
LA DIMENSION SOCIALE DU BONHEUR

CHAPITRE 14 . . . . .	235
DES RELATIONS HEUREUSES . . . . .	235
CHAPITRE 15 . . . . .	251
LE BONHEUR À TRAVERS LE MONDE . . . . .	251

**5<sup>e</sup> PARTIE**  
LA SPIRITUALITÉ DU BONHEUR

CHAPITRE 16 . . . . .	271
LA CLARTÉ . . . . .	271
CONCLUSION . . . . .	287
LE BONHEUR : UNE AVENTURE QUOTIDIENNE . . . . .	287
GRATITUDE ET RECONNAISSANCE . . . . .	295
À PROPOS DU DR DANIEL G. AMEN . . . . .	297
RESSOURCES . . . . .	299
NOTES . . . . .	301
INDEX . . . . .	325
TABLE DES MATIÈRES . . . . .	327