

> LES NEURONES DU BONHEUR

Nous avons naturellement tendance à ruminier les mauvaises expériences et à ne pas savoir profiter des bonnes. Habitué au fil des millénaires à nous préserver des mille dangers de la vie, notre cerveau n'est pas doué pour le bonheur. Les dernières découvertes en neurosciences nous apprennent pourquoi. Heureusement, 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.

« *Le cerveau du bonheur* » de Rick Hanson, Les Arènes, 288 pages, 21,90 €. ■

