

LA SCIENCE DU BONHEUR

Des techniques de 30 seconds - qui fonctionnent !



La finalité de toutes nos programmations, de tous nos espoirs, de tous nos efforts n'est-elle pas, au fond, d'accéder au bonheur?

Une belle maison, une voiture de luxe, une santé parfaite, une relation amoureuse, un travail de rêve, un tas d'argent... tout ça ne va pas forcément nous apporter le bonheur.

Le bonheur n'est pas quelque chose qui tombe du ciel par le fait de la chance, ni quelque chose qui est réservé uniquement à certains "bénis des dieux".

Le bonheur, ça s'apprend!

Et enfin! à notre époque, les scientifiques: neurologues, psychiatres, psychologues et même les économistes, commencent à explorer et à valider les enseignements des anciens mystiques et philosophes. La "Psychologie Positive" étudie les compétences et les valeurs des gens heureux, au lieu de s'occuper de ceux qui sont dépressifs, anxieux et suicidaires.

Dans cette journée vous allez apprendre :

Quelles sont les idées, héritées de l'antiquité, qui restent toujours valables aujourd'hui

Quelles sont les conditions de vie qui encouragent le vrai bonheur

Quelles sont les **techniques** simples et efficaces qui vont vous permettre d'être plus heureux, (techniques testées dans les laboratoires et dans des centres médicaux) entre autre:

- vivre dans le moment présent
- l'attitude de gratitude
- rendre service aux autres
- rédiger une liste de bénédictions
- trouver ses talents uniques
- pratiquer le sourire
- modifier l'environnement physique