



Dr.^a Teresa Aubele,
Dr. Stan Wenck e
Susan Reynolds

TREINE SEU CÉREBRO PARA SER *feliz*

As mais modernas técnicas descobertas pela neurociência
para te trazer a sensação de **FELICIDADE**, todos os dias

Resumo de Treine Seu Cérebro Para Ser Feliz - Pocket

A felicidade começa no nível celular e, como seu cérebro gera novos neurônios todos os dias, você literalmente pode se programar para ser feliz... basta saber como. Com este guia inovador, você incita seus neurônios a provocarem a alegria aprendendo a: Redirecionar a resposta de luta ou fuga que causa estresse e ansiedade; Concentrar a atenção das células de sua massa cinzenta no bem-estar emocional; Envolver-se em atividades que inundam seu cérebro com dopamina e serotonina, além de outros neurotransmissores “da felicidade”; Satisfazer a fome de prazer que seu cérebro sente por meio de uma dieta e de uma série de exercícios de meditação; Melhorar sua nutrição e, por consequência, sua qualidade de vida incluindo em sua dieta as vitaminas e os suplementos certos; Enganar seu cérebro de modo a fazê-lo construir novas vias de serenidade.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)