

Pahami Jenis Otak Anda dan Maksimalkan Kekuatannya agar Anda Lebih Bahagia: 7 Rahasia dari Ilmu Saraf yang Wajib Anda Ketahui

Amen, Daniel G., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920568495&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebahagiaan adalah fungsi otak. Dengan otak yang lebih sehat akan mendatangkan kehidupan yang lebih bahagia.

Setelah mempelajari lebih dari 200.000 pemindaian otak orang-orang dari 155 negara, dr. Amin telah menemukan lima jenis otak dan tujuh rahasia ilmu saraf yang mempengaruhi kebahagiaan. Melalui Pahami Jenis Otak Anda dan Maksimalkan Kekuatannya agar Anda Lebih Bahagia, ia menjelaskan dan menawarkan strategi praktis berbasis sains untuk mengoptimalkan kebahagiaan Anda. Dalam buku ini, Anda akan dipandu meraih kebahagiaan dengan cara:

- Menemukan tipe otak berdasarkan kepribadian Anda dan menciptakan strategi kebahagiaan yang paling cocok untuk Anda.
- Meningkatkan kesehatan otak Anda untuk secara konsisten meningkatkan suasana hati Anda.
- Mempertahankan kebahagiaan Anda dengan menjauhkan diri dari “kebisingan” di kepala Anda.
- Membuat tujuh keputusan sederhana dan mengajukan tujuh pertanyaan harian untuk meningkatkan kebahagiaan Anda.