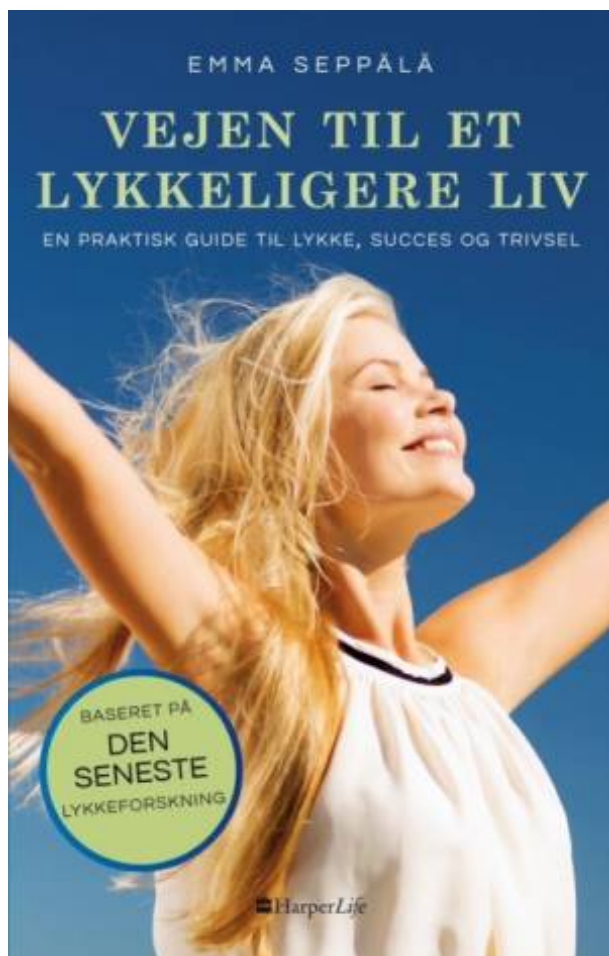


Vejen til et lykkeligere liv



ISBN:	9788771910445
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Emma Seppala
Sprog:	Dansk
Forlag:	HarperCollins Nordic
Udgivet:	27. september 2016

[Vejen til et lykkeligere liv.pdf](#)

[Vejen til et lykkeligere liv.epub](#)

Hvem vil ikke gerne være lykkelig? Og have succes. Men når kravene for at være mere dygtige både på jobbet og i privatlivet bliver større og større, så er vi tvunget til at yde mere, for at vi kan blive ved med at præstere. På kort sigt kan det lade sig gøre, men det er på bekostning af vores velvære, vores relationer og paradoksalt nok – på vores resultater. I *Vejen til et lykkeligere liv* forklarer forskeren Emma Seppälä hvordan vores manglede evne til at formulere holdbare mål, hænger sammen med udbredte men forældede forestillinger om succes. For at opnå succes, skal vi udføre alt hvad der bliver kastet efter os, med knivskarpt fokus og hård disciplin. Succes og fremgang er styret af vores drive og vores talent; vi kan ikke præstere uden at blive stresset. Det er, hvad vi har lært. *Vejen til et lykkeligere liv* gør op med disse kontraproduktive teorier. Baseret på den seneste forskning inden for kognitiv psykologi og neurovidenskab – blandet andet lykkeforskning samt forskning inden for empati, positiv stress, kreativitet og mindfulness, viser Seppälä at det bedste vi kan gøre som mennesker, både privat og professionelt, er at finde lykken og føle tilfredshed. *Vejen til et lykkeligere liv* er en praktisk håndbog med enkle øvelser og råd til, hvordan du kan forandre dit liv og føre dig selv i den rigtige retning, mod et liv fri for bekymringer og stress.

– 22. Så syntes vi helt klart du skal tage og indsende det til os. Introduktion “Ok, så hvad er “polyamory””. Gå til TEKSTER. (1872). Krebsen – 21. dk iform. En hård overflade med et hjerte af guld. Et ... For mere end tyve år siden lykkedes det ham at få to vidt fremmede mennesker til at forelske sig i hinanden for øjnene af ham i et laboratorium. er Franklin Veaux’ berømte Polyamory-FAQ. Et ... For mere end tyve år siden lykkedes det ham at få to vidt fremmede mennesker til at forelske sig i hinanden for øjnene af ham i et laboratorium. To Verdener. Alois Hitlers embede førte til, at familien flyttede flere gange, fra Braunau til Passau, Lambach og så til Leonding ved Linz. 0 Narren - GÅ MED LYSET - Narren ejer en fri sjæl - sjældent jordiske gods. dk iform. Søg Alle årgange Facebook BUPL. dk I FORM 6/2012 63 Du har brug for at få mange positive følelser ind i dit liv, hvis du skal være lyk-kelig.