

Tags: Tankar om glädje och vardagslycka las online bok; Tankar om glädje och vardagslycka MOBI download; Tankar om glädje och vardagslycka e-bok apple; Tankar om glädje och vardagslycka bok pdf svenska; Tankar om glädje och vardagslycka epub books download; Tankar om glädje och vardagslycka ladda ner pdf e-bok

Tankar om glädje och vardagslycka PDF E-BOK

Sofia Ardelius,Görel Kristina Näslund



Författare: Sofia Ardelius,Görel Kristina Näslund

ISBN-10: 9789172411630

Språk: Svenska

Filstorlek: 4124 KB

BESKRIVNING

Vad vi kan lära av den nya positiva psykologin Varför känner vi glädje och lycka och vad kan vi göra för att uppleva dessa känslor oftare, längre och mer beständigt? Medan psykologer tidigare inriktade sig på psykisk ohälsa har den så kallade positiva psykologin under det senaste decenniet börjat studera vad som ger människor välbefinnande och harmoni. Nu har den första svenska boken i positiv psykologi kommit. Tankar om glädje och vardagslycka, vad vi kan lära av den nya positiva psykologin av Görel Kristina Näslund är en bred översikt för en stor läsekrets över det nya forskningsfältet. Psykologen Görel Kristina Näslund är väl förtrogen med dagens lyckoforskning och redovisar här viktiga internationella studier på området. Hur kan den stressade moderna människan bli lyckligare? Lyckoforskningen visar på flera säkra sätt som redovisas i denna vardagsnära självhjälpsbok. Varje kapitel avslutas med konkreta råd om vad du kan göra för att få ett lyckligare liv. Läsaren får också rikligt med litteraturtips och relevanta länkar till nätet. Boken är skriven på ett vardagligt språk som inte kräver några fackkunskaper. Här är en ovärderlig guide för den som vill förändra sitt liv i positiv riktning. "Det här är en fantastisk bok för alla som känner sig oroliga i dessa kristider, och alla som jobbar med utveckling av sig själva och andra. Läs och bli gladare!" LEVA!, juni 2009 "En charmerande positiv tankebok." Margareta Wiman, BTJ Författaren Görel Kristina Näslund är författare och föreläsare, leg. psykolog och medicine doktor. Hon har gett ut ca 30 fackböcker inom psykologi och hälsa samt om mat och trädgård. Av hennes populärvetenskapliga psykologiböcker är Borderline personlighetsstörning (1998) och Lär känna psykopaten (2004) de mest spridda. Även Det goda skrattet, en bok om humor och glädje (2002), har nått en mycket stor publik. Görel Kristina Näslund är född 1940 och bor i Sigtuna.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vinghästen

Vad vi kan lära av den nya positiva psykologin. Varför känner vi glädje och lycka och vad kan vi göra för att uppleva dessa känslor oftare, längre och mer ...

LIBRIS - Tankar om glädje och vardagsl...

Pris: 177 kr. inbunden, 2009. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Tankar om glädje och vardagslycka av Görel Kristina Näslund (ISBN 9789172411630) hos Adlibris.

Tankar om glädje och vardagslycka - Näslund Görel Kristina

Tankar om glädje och vardagslycka | Görel Kristina Näslund | ISBN: 9789172411630 | Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und Verkauf durch Amazon.

Tankar om glädje och vardagslycka

LÄS MER