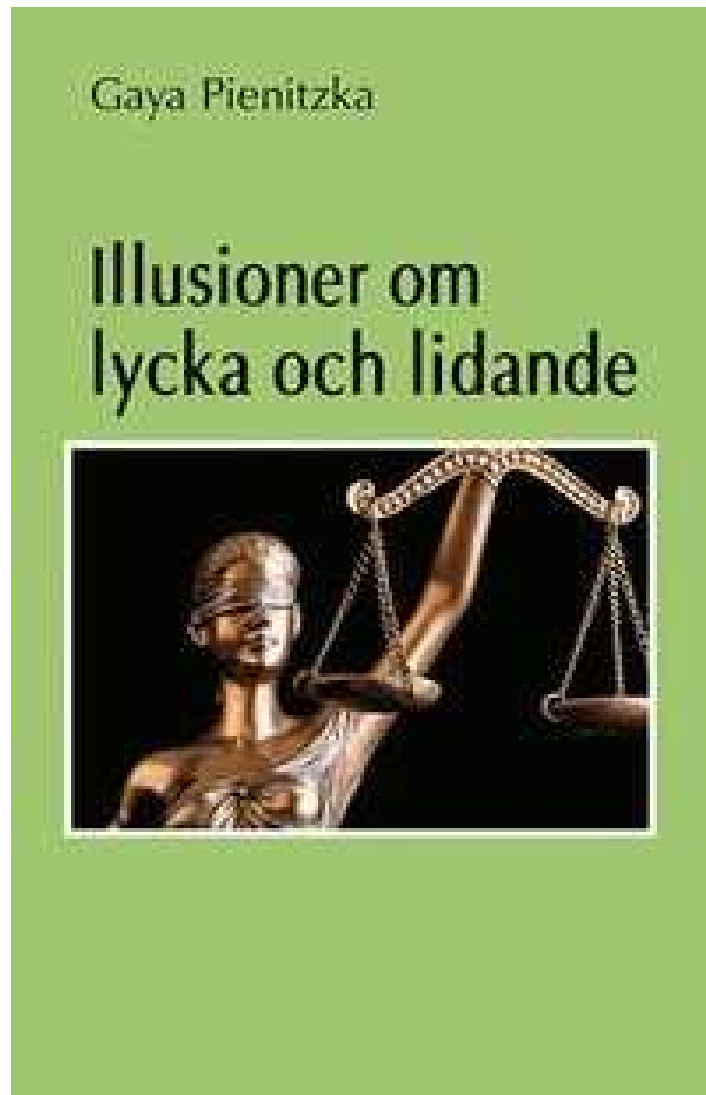


Tags: Illusioner om lycka och lidande bok pdf svenska; Illusioner om lycka och lidande ladda ner pdf e-bok; Illusioner om lycka och lidande las online bok; Illusioner om lycka och lidande MOBI download; Illusioner om lycka och lidande e-bok apple; Illusioner om lycka och lidande epub books download

Illusioner om lycka och lidande PDF E-BOK

Gaya Pienitzka



Författare: Gaya Pienitzka
ISBN-10: 9789174656466
Språk: Svenska
Filstorlek: 4222 KB

BESKRIVNING

Tillåter du dig att vara så lycklig som du faktiskt har förutsättningar att vara? I den här boken beskriver Gaya vilka illusioner hon har funnit på temat lycka och lidande. Hon ger exempel på hur vi kan välja ett mer gynnsamt synsätt för att öka vår egen känsla av lycka och glädje: Ibland räcker det med att vi slår hål på någon gammal nedärvd föreställning för att förändra hela vår syn på tillvaron, och på oss själva. Vi har med oss övertygelser som vi själva konstruerat i situationer vi varit med om i vår barndom och som vi tror är sanningar. Utifrån dem har vi skapat strategier och förklaringsmodeller. Som barn har vi inte så stora valmöjligheter, vi är beroende av andra för vår överlevnad. Risken för att vi har fattat begränsande beslut som styr oss ända upp i vuxen ålder är därför stor. Ett intellektuellt fattat beslut kan sällan övertrumfa ett emotionellt beslut. Vårt undermedvetna tycks dedicerat att slaviskt lyda beslut som vi fattat under stark känslomässig inverkan. Om vi en gång blivit övertygade om att vi är otillräckliga, misslyckade, tjocka eller fula så hjälper vår autopilot oss att se till att vi förblir det, trots att vi kämpar med bantningsprogram eller affirmationer för att höja vår självkänsla. Gaya hävdar att det aldrig är för sent att tydliggöra och förändra. Hon delar med sig av verktyg som vi kan använda för att höja vår lyckokvot, förutsatt att vi vågar möta våra egna demoner och känna de ibland smärtsamma känslor som är förknippade med tidigt fattade beslut. Gaya är verksam på Lifecap AB vars vision är att "Hjälpa människor att hjälpa sig själva till ett bättre mående". Lifecap erbjuder ett brett utbud av utbildningar, filmer och böcker för hjälp till självhjälp.www.lifecap.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

lycka - blidu

"Illusioner om lycka och lidande" av Gaya Pienitzka

Illusioner om lycka och lidande - Gaya Pienitzka - ebok (9789174657234 ...

2 (24) 3 Teoretisk bakgrund 3.1 Bristbegreppet Människans möjligheter till lycka är försvinnande små säger Freud (2011) och framhåller att tanken om mänsklig ...

Illusioner om lycka och lidande: Amazon.it: Gaya Pienitzka: Libri in ...

Lycka & Lidande. En handbok i välmående och förnöjsamhet. Ta första steget... Intro. Boken. Kapitel ett. Författaren. Hört om. Köp. Kontakt. More

ILLUSIONER OM LYCKA OCH LIDANDE

LÄS MER