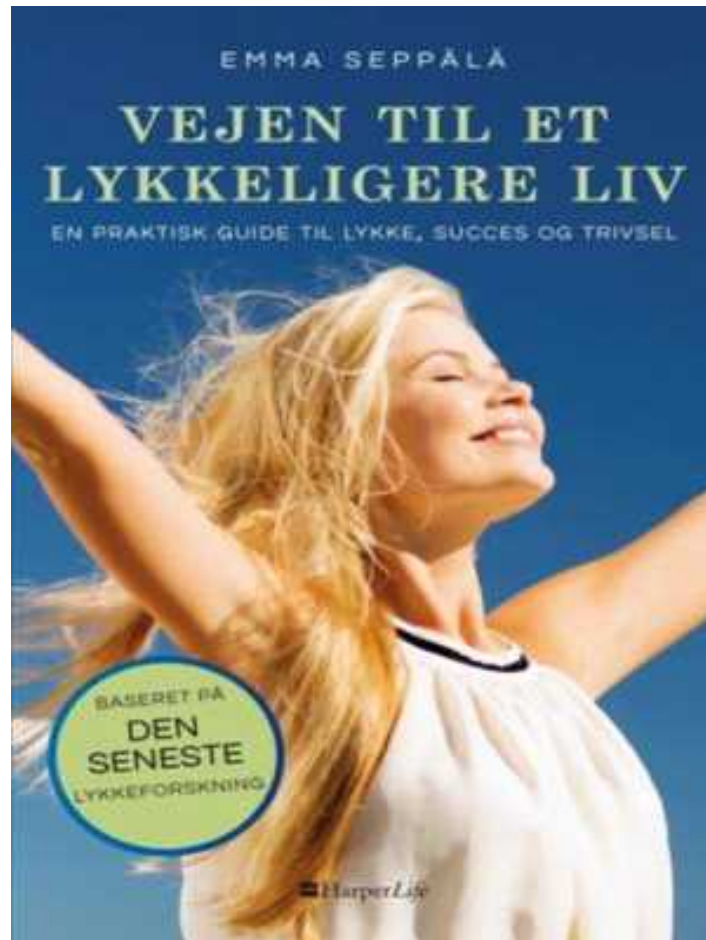


## Vejen til et lykkeligere liv PDF

Emma Seppälä



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Emma Seppälä  
ISBN-10: 9788771910445  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2940 KB

## BESKRIVELSE

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.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Vejen til et lykkeligere liv her. Vejen til et lykkeligere liv af Emma Seppälä. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik ...

Vejen til et lykkeligere liv (bog) af forfatteren Emma Seppälä | Psykologi/psykisk sundhed | Hvem vil ikke gerne være lykkelig? Og have succes. Men når kravene ...

Lær nøglen til at være lykkelig i dit liv! Vejen til lykke-hæftet og dets 21 leveregler ... ordens- og retsinstanser tilbydes også. Hjælp nogen til et bedre liv.

## VEJEN TIL ET LYKKELIGERE LIV

[Læs mere ...](#)