

Lykkefælden PDF

Russ Harris



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



Forfatter: Russ Harris
ISBN-10: 9788777065774
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1976 KB

BESKRIVELSE

De fleste af os jagter lykken på måder, der i stedet for at gøre os lykkelige er med til at gøre os ulykkelige og disponible overfor stress, angst, nervøsitet og depression, mener Russ Harris. Han præsenterer i bogen den nye metode ACT (Acceptance and Commitment Therapy), der baserer sig på den nyeste adfærdspsykologiske forskning. ACT hjælper dig ud af lykkefælden ved at afdække dine indre værdinormer og udvikle bevidst nærvær, så du kan opleve større tilfredshed og mening med dit liv. Bogen er en indføring i ACT og indeholder teknikker, der hjælper dig med at reducere stress, håndtere ubehagelige tanker og følelser, bryde selvdestruktive vaner mv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lykkefælden: stop kampen - lev livet (Forfatter: Russ Harris, Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788777065774)

Hjemmesiden bruger cookies. Vi bruger egne og tredjeparts cookies til at huske dine indstillinger, til statistik og til at målrette markedsføring.

Køb 'Lykkefælden' bog nu. De fleste af os jagter lykken på måder, der i stedet for at gøre os lykkelige er med til at gøre os ...

LYKKEFÆLDEN

[Læs mere ...](#)