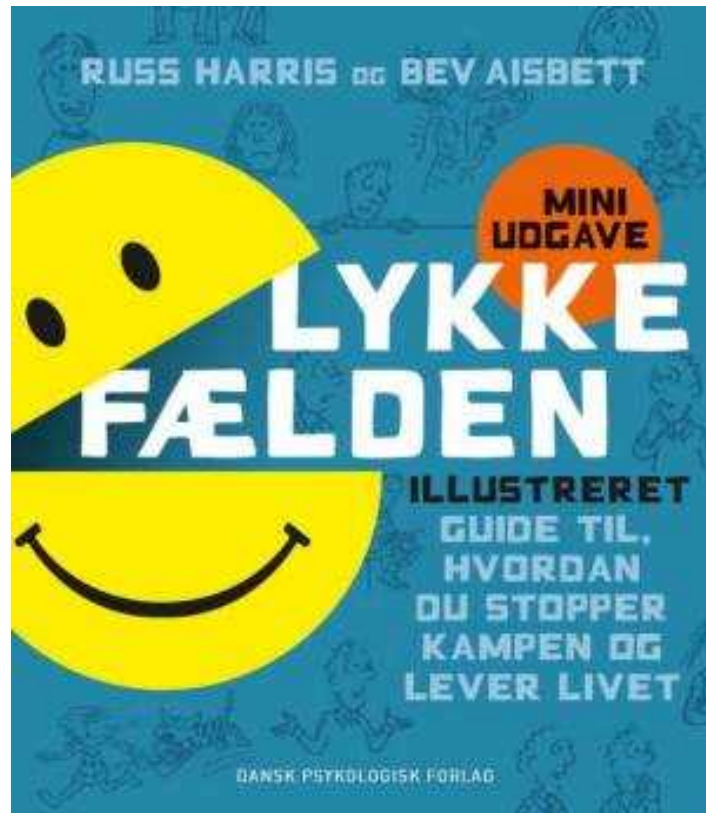


Lykkefælden - miniudgave PDF

Russ Harris



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



Forfatter: Russ Harris
ISBN-10: 9788777069468
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1376 KB

BESKRIVELSE

Denne bog er en illustreret miniudgave af Russ Harris' internationale bestseller Lykkefælden. Vores idealer om, hvad lykke er, og hvor lykkelige vi skal være, gør os ofte endnu mere ulykkelige og frustrerede. I bogen gør Russ Harris op med fire overordnede myter om lykke: Myte 1: Lykke er den naturlige tilstand for mennesker Myte 2: Hvis du ikke er lykkelig, er der noget galt med dig Myte 3: For at skabe et bedre liv må vi udrydde alle negative følelser Myte 4: Du bør være i stand til at kontrollere, hvad du tænker og føler. Ved hjælp af den mindfulness-baserede tilgang ACT (Acceptance and Commitment Therapy) viser Russ Harris og Bev Aisbett teknikker til, hvordan du undgår at falde i 'lykkefælden' og i stedet finder ind til ægte velvære og et rigt og meningsfuldt liv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lykkefælden (bog) af forfatteren Russ Harris, Bev Aisbett | Psykologi/psykisk sundhed | Denne bog er en illustreret miniudgave af Russ Harris' internationale ...

Illustreret miniudgave af Russ Harris' Lykkefælden, hvor ACT (Acceptance and Commitment Therapy), der baserer sig på den nyeste adfærdspsykologiske forskning ...

Denne kontroversielle og samtidig opmuntrende selvhjælpsbog viser, hvordan mange uden at vide det sidder fast i 'lykkefælden'. Baseret på behandlingsmetoden ACT ...

LYKKEFÆLDEN - MINIUDGAVE

[Læs mere ...](#)