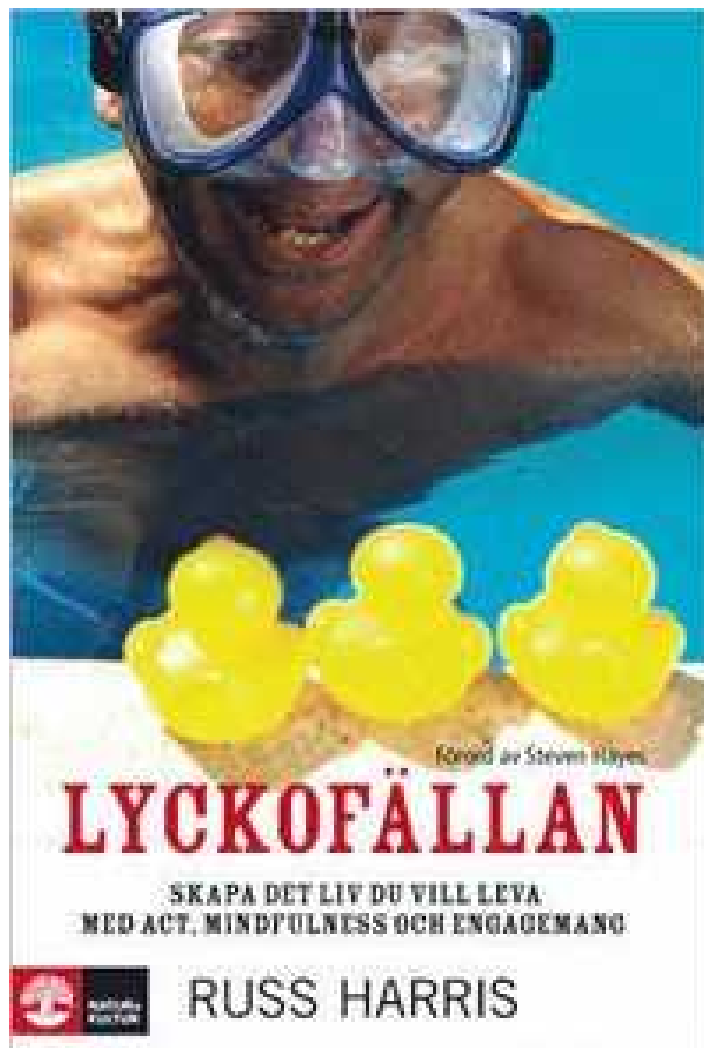


Lyckofällan PDF E-BOK

Russ Harris



Författare: Russ Harris
ISBN-10: 9789127133136

Språk: Svenska
Filstorlek: 1773 KB

BESKRIVNING

Teknikerna som presenteras i Lyckofällan hjälper läsaren att: Minska stress och oro
 Hantera smärtsamma känslor och tankar mer effektivt
 Bryta självförgörande vanor
 Övervinna osäkerhet och självtvivel
 Skapa ett rikt och meningsfullt liv
 I Lyckofällan får du lära dig att leva ett rikt och meningsfullt liv med hjälp av ACT (Acceptance and Commitment Therapy), en tredje vågens KBT som fokuserar på mindfulness och ett nytt sätt att se på tankar och känslor. Olika övningar och exempel hjälper oss att tänka nytt, att få ett nytt förhållningssätt till oss själva och allt vad livet innehåller. En övning är att inte ta sina tankar på för stort allvar
 att inte bli ett med dem, utan att se dem som just tankar. Lyckofällan kan läsas av dem som vill hantera vanliga mänskliga problem som ledsenhet, depression, dåligt självförtroende, oro, stress, ångest och känslor av meningslöshet och ensamhet. Som terapeut kan man få tips på många bra övningar och exempel att använda med sina klienter och för att behandla sig själv.
 Originaltitel: The Happiness Trap - How to Stop Struggling and Start Living
 Översättning: Helena Hansson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Låt din negativa tanke vara och lägg energin på något vettigt ...

Jag har tidigare läst böckerna Lyckofällan och Leva ett liv eller vinna ett krig.

Stockholm Kungsholmen - Akademibokhandeln

Jag har läst min beskärda del av självhjälpsböcker och ledarskapslitteratur. Men den här boken måste jag bara rekommendera. Lyckofällan av Russ Harris. Jag ...

Lyckofällan av Russ Harris - LitteraturMagazinet

Detta arbetsmaterial kompletterar kapitel 30 i Lyckofällan, men dess innehåll skiljer sig något från boken.

LÄS MER