

Tags: Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? las online bok; Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? MOBI download; Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? bok pdf svenska; Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? e-bok apple; Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? ladda ner pdf e-bok; Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? epub books download

Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? PDF E-BOK

Nisse Simonson,Kjell-Albin Abrahamsson,Carl-Göran Ekerwald



Författare: Nisse Simonson,Kjell-Albin Abrahamsson,Carl-Göran Ekerwald

ISBN-10: 9789173482554

Språk: Svenska

Filstorlek: 2458 KB

BESKRIVNING

Man kan faktiskt välja om man vill vara lycklig. Vår förmåga att känna glädje och tillförsikt beror i slutändan på vår inställning till livet, både när lyckan ler och solen går i moln. Detta är den bärande tanken inom den så kallade positiva psykologin som på senare år fått allt större genomslag. Det går att tänka sig lycklig helt enkelt genom att låta bli att tänka sig olycklig. För det är det vi ofta gör. Våra negativa tankar om oss själva och vår tillvaro är många gånger det som gör oss deprimerade. Forskningen inom den positiva psykologin har visat att vår hjärna är plastisk. Med det menas att den är förändringsbenägen ner till minsta hjärncell och rent fysiskt påverkas av om vi tänker i dur eller moll. Lyckas vi bryta gamla invanda och många gånger negativa tankebanor, kommer hjärnan sedan allt oftare att välja det positiva tankespåret. Och tankens kraft är större än vi tror: det är nämligen vetenskapligt bevisat att optimisten i genomsnitt lever hela sju och ett halvt år längre än pessimisten. Läkaren Nisse Simonson är en av Sveriges mest uppskattade föredragshållare och författare till tre böcker. Utifrån ett vardagsperspektiv resonerar han här hur vi själva kan påverka våra liv för att uppleva största möjliga lycka och välbefinnande.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT NÄR VI HAR DET SÅ BRA? - Gummifabriken

Man bakade sitt bröd och syltade och saftade, inte för att det var hippt utan för att man visste att det både blev billigare och bättre.

Varför mår vi så dåligt? (när vi egentligen har det väldigt bra)

Nisse Simonson är läkaren som har hjärnan som passion. Han är författare och krönikör och entusiasmerar sin publik med sina stora kunskaper i ämnet hjärna ...

Föredrag.se - Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? - Nils ...

Just nu läser jag en oerhört bra bok och vill dela med mig om den och mina tankar som blivit efter att jag läst boken. Varför mår vi så dåligt när vi har det ...

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

LÄS MER