

Tacksamhetsdagboken PDF E-BOK

Per Alexandersson,Sanna Sporrong



Författare: Per Alexandersson,Sanna Sporrong

ISBN-10: 9789177836872

Språk: Svenska

Filstorlek: 2114 KB

BESKRIVNING

Många av oss går runt med inställningen att "bara det här och det här händer så kommer jag att bli lycklig". Vi tänker att lycka föder tacksamhet, men i själva verket är det tvärtom. Allt fler studier visar på de stora fördelarna med att skriva tacksamhetsdagbok. Det är en enkel men kraftfull metod för att ta kontroll över din egen lycka. Allt du behöver lägga är fem minuter av din tid varje dag. Dessa minuter ger dig möjlighet att förändra ditt liv. När du skriver ner och reflekterar över dina upplevelser skapas ett känslomässigt djup. Några av de positiva effekterna som forskningen har hittat är:- bättre sömn - mindre stresskänsla - mindre sjukdomar - mer känsla av lycka i vardagen - nya perspektiv på vad som är viktigt i livet - större självmedvetenhet- insikt i vad man behöver mer eller mindre av i sitt liv

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Doggarnas blogg - july 2016

Tacksamhetsdagboken är det viktigaste du har när tillvaron känns jobbig och den håller ditt humör uppe när du mår bra. Svårt att motivera dig till träning?

Positiv psykoterapi: effektivt botemedel mot depression ...

Intressant! Får du, Filip, en känsla av att det är skillnader på positiv psykologi för deprimerade och positiv psykologi för ganska lyckliga personer, eller ...

Vart är jag om 1 år!? - Sophia Anderberg - Metro Mode

Tacksamhetsdagboken: Om Det Underbara SOM Finns I Mitt LIV Sharon White Häftad. 239. Hur Kan Man Hantera Stressen I Vardagen: Det AR Ditt LIV Och Ingen ...

LÄS MER