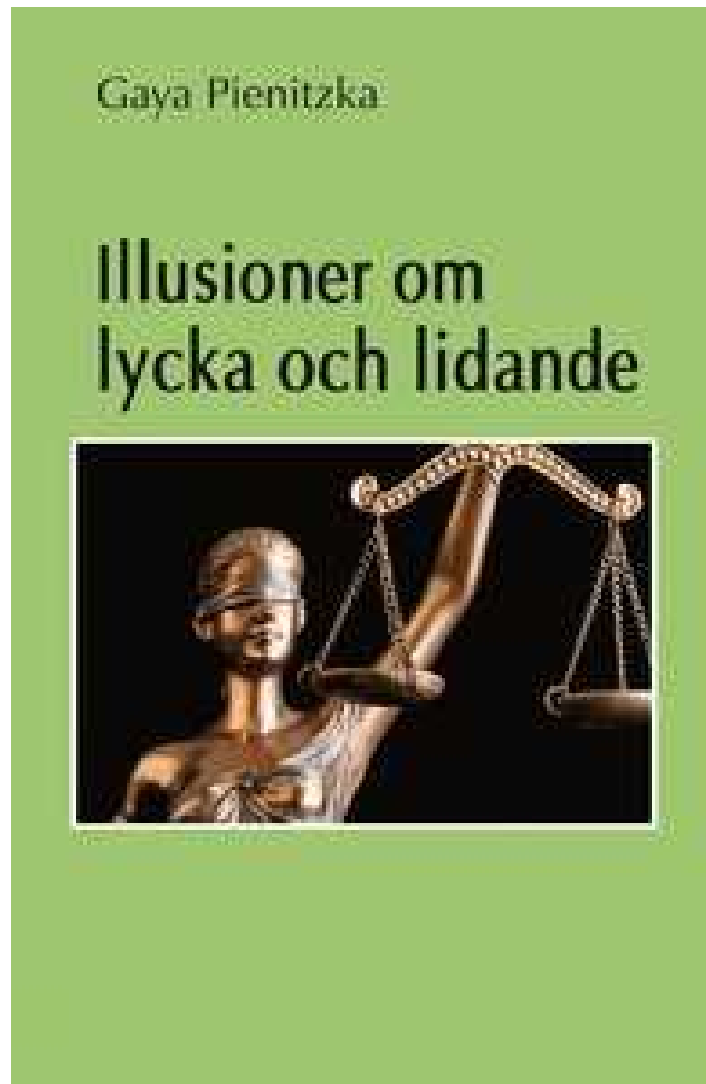


Tags: Illusioner om lycka och lidande MOBI download; Illusioner om lycka och lidande las online bok; Illusioner om lycka och lidande bok pdf svenska; Illusioner om lycka och lidande ladda ner pdf e-bok; Illusioner om lycka och lidande e-bok apple; Illusioner om lycka och lidande epub books download

---

## **Illusioner om lycka och lidande PDF E-BOK**

**Gaya Pienitzka**



Författare: Gaya Pienitzka

ISBN-10: 9789174657234

Språk: Svenska

Filstorlek: 3817 KB

## BESKRIVNING

Tillåter du dig att vara så lycklig som du faktiskt har förutsättningar att vara? I den här boken beskriver Gaya vilka illusioner hon har funnit på temat lycka och lidande. Hon ger exempel på hur vi kan välja ett mer gynnsamt synsätt för att öka vår egen känsla av lycka och glädje: Ibland räcker det med att vi slår hål på någon gammal nedärvd föreställning för att förändra hela vår syn på tillvaron, och på oss själva. Vi har med oss övertygelser som vi själva konstruerat i situationer vi varit med om i vår barndom och som vi tror är sanningar. Utifrån dem har vi skapat strategier och förklaringsmodeller. Som barn har vi inte så stora valmöjligheter, vi är beroende av andra för vår överlevnad. Risken för att vi har fattat begränsande beslut som styr oss ända upp i vuxen ålder är därför stor. Ett intellektuellt fattat beslut kan sällan övertrumfa ett emotionellt beslut. Vårt undermedvetna tycks dedicerat att slaviskt lyda beslut som vi fattat under stark känslomässig inverkan. Om vi en gång blivit övertygade om att vi är otillräckliga, misslyckade, tjocka eller fula så hjälper vår autopilot oss att se till att vi förblir det, trots att vi kämpar med bantningsprogram eller affirmationer för att höja vår självkänsla. Gaya hävdar att det aldrig är för sent att tydliggöra och förändra. Hon delar med sig av verktyg som vi kan använda för att höja vår lyckokvot, förutsatt att vi vågar möta våra egna demoner och känna de ibland smärtsamma känslor som är förknippade med tidigt fattade beslut. Gaya är verksam på Lifecap AB vars vision är att "Hjälpa människor att hjälpa sig själva till ett bättre mående". Lifecap erbjuder ett brett utbud av utbildningar, filmer och böcker för hjälp till självhjälp.[www.lifecap.se](http://www.lifecap.se)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Illusioner om lycka och lidande: Amazon.it: Gaya Pienitzka: Libri in ...**

Inlägg om lycka skrivna av BliDu ... försökt hitta vägar att komma ur lidande och få ett ... uppfattar som illusioner eller kollektiva osanningar som ligger ...

### **Illusioner om lycka och lidande bok Gaya Pienitzka pdf - sites.google.com**

bra ,men samtidigt så vet vi att lyckan och lusten ... är också de sista punkterna de om uppmärksamhet och ... av jagets illusion och upphörandet av lidandet

### **Illusioner om lycka och lidande - Gaya Pienitzka - Häftad ...**

Pris: 199 kr. Häftad, 2014. Skickas inom 7-10 vardagar. Köp Illusioner om lycka och lidande av Gaya Pienitzka på Bokus.com.

**ILLUSIONER OM LYCKA OCH LIDANDE**

***LÄS MER***