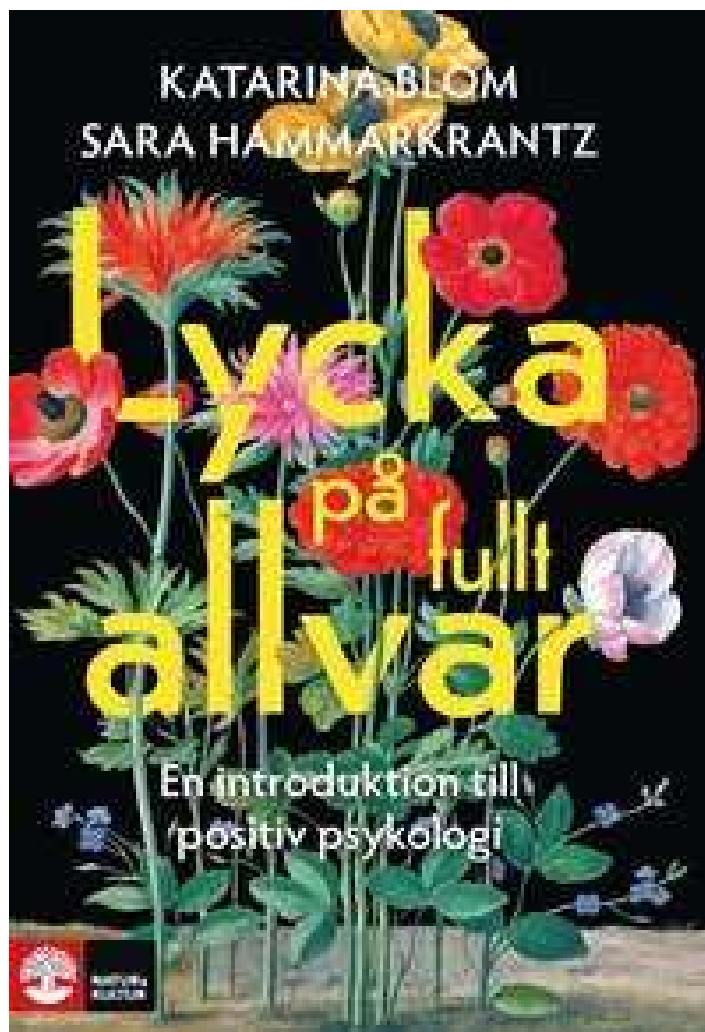


## Lycka på fullt allvar PDF E-BOK

Henrikson Oskar



Författare: Henrikson Oskar

ISBN-10: 9789127136717

Språk: Svenska

Filstorlek: 4117 KB

## BESKRIVNING

Livet bjuder emellanåt på motstånd och eftersom vi har lättare att ta till oss negativa upplevelser än positiva behöver vi hjälpa oss själva på traven ? för vi kan påverka hur vi mår. Den nya positiva psykologin handlar inte om påklustrat positivt tänkande utan har vetenskapligt undersökt vad som får oss att må bra, vad som får oss att känna oss glada och vad som ger livet mening. Den ger konkreta förslag på hur vi kan stärka vårt välbefinnande genom att lära känna oss själva och tillföra fler positiva upplevelser. I Lycka på fullt allvar tar Katarina Blom och Sara Hammarkrantz loven av grundlösa lyckolöften och synar istället vetenskapen bakom. Utifrån aktuell forskning visar de hur vi genom att uppmärksamma goda stunder i vardagen och engagera oss i meningsfulla handlingar kan bygga välbefinnande på lång sikt. Det här är en bok för dig som ibland tycker att livet känns lite tungt, som kanske har svårt att värdesätta det goda som redan finns runt omkring dig och som vill stå starkare i medgång såväl som motgång.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Lycka på fullt allvar: En introduktion till positiv psykologi av ...**

Lycka på fullt allvar :, en introduktion till positiv psykologi /, Katarina Blom ... Den nya positiva psykologin fokuserar på hur vi människor kan fungera optimalt.

### **Lycka på fullt allvar: En introduktion till positiv psykologi av ...**

I Lycka på fullt allvar tar Katarina Blom och Sara Hammarkrantz loven av grundlösa lyckolöften och synar istället vetenskapen bakom. Den nya positiva psykologin ...

### **Lycka på fullt allvar (e-bok) av Katarina Blom, - Bokon**

I "Lycka på fullt allvar" skriver Katarina Blom och Sara Hammarkrantz om en ny positiv psykologi. Den tar avstånd från påklustrat positivt tänkande och synar ...

Lycka på fullt allvar

**LÄS MER**