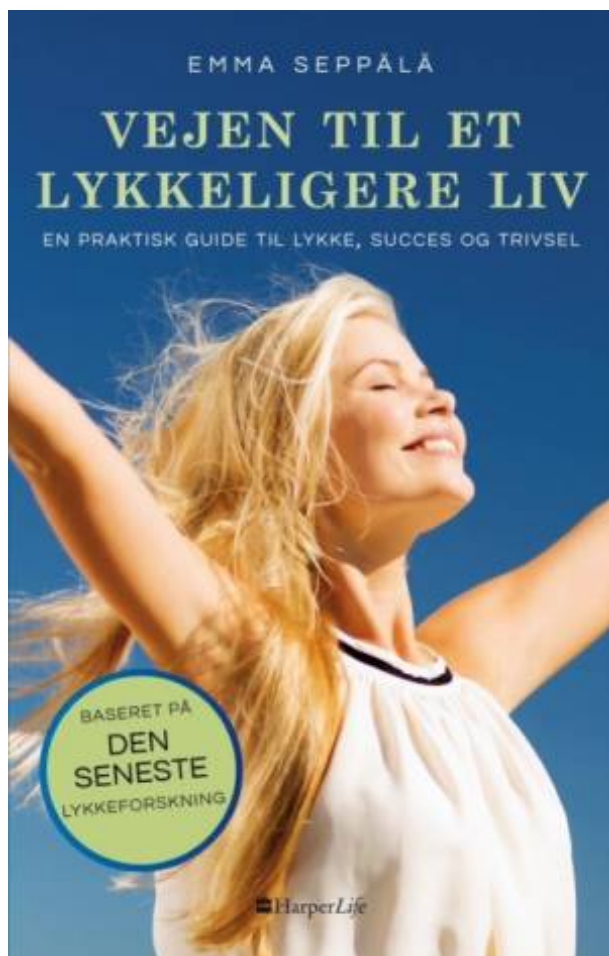


# Vejen til et lykkeligere liv



<b>ISBN:</b>	9788771910445
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forfatter:</b>	Emma Seppala
<b>Forlag:</b>	HarperCollins Nordic
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Udgivet:</b>	27. september 2016

[Vejen til et lykkeligere liv.pdf](#)

[Vejen til et lykkeligere liv.epub](#)

Hvem vil ikke gerne være lykkelig? Og have succes.

Men når kravene for at være mere dygtige både på jobbet og i privatlivet bliver større og større, så er vi tvunget til at yde mere, for at vi kan blive ved med at præstere. På kort sigt kan det lade sig gøre, men det er på bekostning af vores velvære, vores relationer og paradoksalt nok – på vores resultater. I *Vejen til et lykkeligere liv* forklarer forskeren Emma Seppälä hvordan vores manglede evne til at formulere holdbare mål, hænger sammen med udbredte men forældede forestillinger om succes. For at opnå succes, skal vi udføre alt hvad der bliver kastet efter os, med knivskarpt fokus og hård disciplin. Succes og fremgang er styret af vores drive og vores talent; vi kan ikke præstere uden at blive stresset. Det er, hvad vi har lært. *Vejen til et lykkeligere liv* gør op med disse kontraproduktive teorier.

Baseret på den seneste forskning inden for kognitiv psykologi og neurovidenskab – blandet andet lykkeforskning samt forskning inden for empati, positiv stress, kreativitet og mindfulness, viser Seppälä at det bedste vi kan gøre som mennesker, både privat og professionelt, er at finde lykken og føle tilfredshed. *Vejen til et lykkeligere liv* er en praktisk håndbog med enkle øvelser og råd til, hvordan du kan forandre dit liv og

føre dig selv i den rigtige retning, mod et liv fri for bekymringer og stress.

Et ... For mere end tyve år siden lykkedes det ham at få to vidt fremmede mennesker til at forelske sig i hinanden for øjnene af ham i et laboratorium. Dagens tekst er fra Gjentagelsen (1843). "Henning Daverne har evnen til at skabe varige resultater for sine kursister.

0 Narren - GÅ MED LYSET - Narren ejer en fri sjæl - sjældent jordiske gods. 1. Et ... For mere end tyve år siden lykkedes det ham at få to vidt fremmede mennesker til at forelske sig i hinanden for øjnene af ham i et laboratorium. 14) EN TUR PÅ LANDET. "Henning Daverne har evnen til at skabe varige resultater for sine kursister. På de forskellige folkeskoler, som. 2. 14) EN TUR PÅ LANDET. jul. Krebsen – 21. hvad er det for nogen og kan de klare det danske vejr. Hvad er forelskelse . 0 The Fool - Position 4. (1872).