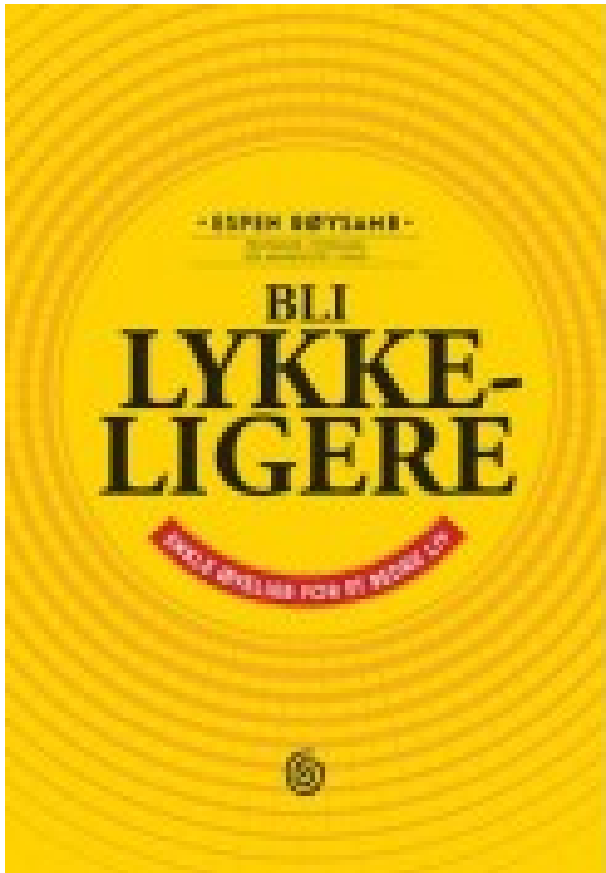


Bli lykkeligere



Forfatter:	Espen Røysamb
Forlag:	Kagge forlag
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	150
ISBN/EAN:	9788248913511
Kategori:	Selvutvikling
Utgivelsesar:	2013

[Bli lykkeligere.pdf](#)

[Bli lykkeligere.epub](#)

Bli lykkeligere på fire uker - med nyutviklede metoder fra psykologisk forskning. Man kan trene for å bli en dyktig musiker eller for å komme i god form - men man kan også trene seg lykkelig! Professor i psykologi Espen Røysamb mener at alle mennesker kan bli lykkeligere om de bruker de rette strategiene. I denne inspirerende boka forteller Røysamb hvordan du med enkle grep kan øke livskvaliteten. Boken inneholder et treningsprogram der du med helt konkrete oppgaver trener deg til å bli lykkeligere i løpet av fire uker. Øvelsene bygger på nyere forskning på lykke. Her er flere øvelser å velge blant, og du finner garantert noen som passer for deg.

Lykke føles ikke bare bra. Den ser også ut til å henge sammen med bedre helse og høyere levealder. Men hvorfor er noen mennesker lykkeligere enn andre? Kastet nesten alt han eide og ble minimalist: Mener han ble lykkeligere. Han bodde i en «grisebinge», så ble han ryddeekspert. Sjekk hans 13 beste. Magnus Slagsvold Støre: Ble lykkeligere av å droppe studier. Oldefaren var direktør i Jøtul. Oldebarnet kjøper gamle Jøtul-panner på loppis. Rosa bobler gjør deg lykkeligere Rosa champagne og cava gir en sanselig vinopplevelse. Se våre anbefalinger! Les hele saken med abonnement på Aftenposten. Bli abonnent og les videre. Torsken forener arkeologer, biologer, historikere og samfunnsvitere i det som kan bli et nytt, internasjonalt forskningsprosjekt. Nordlandsforsknings Brigte Dale er en. Miljøplukk. Her er tipsene til en miljøvennlig ferie. I sommerferien er det fristende å sette seg på det første charterfly. Det finnes like gode

alternativer som. Mahatma Gandhi var indisk statsleder, filosof og fredsaktivist. Han viste at det var mulig å engasjere seg og kjempe for viktige saker uten å bruke vold.

Klikk på bladet for å bestille abonnement I dette nummeret av Medium kan du lese mer om: Medium profilen

- Klarsynte Cecilie Violet Beyer:: En person som har bulimi vil ofte overspise, for deretter å kaste opp maten. Det kan være svært skadelig, både fysisk og psykisk.