

Keywords: Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno libro pdf download, Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno scaricare gratis, Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno epub italiano, Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno torrent, Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno leggere online gratis PDF

Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno PDF

Tal Ben-Shahar



Questo è solo un estratto dal libro di Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Tal Ben-Shahar
ISBN-10: 9788866209355
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2900 KB

DESCRIZIONE

La felicità, dicono i poeti, è un attimo, un momento irripetibile. I soldi non portano la felicità, ma aiutano. Luoghi comuni che paiono convergere in un'unica direzione: la felicità, quella chimera sfuggente che tutti noi inseguiamo, sembra molto difficile da raggiungere e, in ogni modo, è troppo breve per essere assaporata. Roba vecchia, rispondono insegnanti e psicologi di ultima generazione: la felicità può durare tutta la vita, basta impararla e farla diventare materia di studio, fondata sui principi della psicologia positiva. Lontana dalle visioni New Age e dalle pillole fai-da-te, essa mira a scoprire le potenzialità nascoste in ognuno per svilupparle e metterle in relazione con il benessere e la qualità della nostra vita. Un approccio opposto a quello della psicologia tradizionale, che tende invece ad analizzare deficit e patologie. Ma come si arriva alla felicità? Secondo Ben-Shahar bisogna lavorare su autostima, empatia, amicizia, amore, ottimismo, ma anche creatività, spiritualità, musica e senso dell'umorismo. Viviamo una vita troppo stressante, rimandando spesso la felicità a un futuro lontano per inseguire la carriera, la famiglia, o abbandonandoci alla bella vita senza trovare mai un appagamento duraturo. Il miglior consiglio? Semplificare. E ricordare che emozioni come frustrazione e paura sono naturali: siamo esseri umani. La felicità dipende da noi, non dal nostro conto in banca!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Come essere felici. Puoi essere più felice?... ... riuscire a essere ogni giorno un pochino più felice, ...
(voglio essere più felice possibile nella vita che ho, ...

felice, felicità, essere felici, vita, attimo, momento, chimera, raggiungere, insegnanti, psicologi, impararla, principi, psicologia, positiva, New Age, visioni

Più felice. Come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno è un libro di Tal Ben-Shahar pubblicato da Dalai Editore nella collana Super Tascabili: acquista ...

PIÙ FELICE. COME IMPARARE A ESSERE FELICI NELLA VITA DI OGNI GIORNO

[Leggi di più ...](#)