

De valstrik van het geluk PDF

Russ Harris



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Russ Harris
ISBN-10: 9789031360857
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 2991 KB

OMSCHRIJVING

We verlangen en streven allemaal naar gelukkig zijn. Maar zou het kunnen zijn dat bijna alles wat je dacht over het vinden van geluk niet klopt? En je zelfs op het verkeerde been wordt gezet? We worden in ons leven bepaald door de vele onbruikbare en onjuiste overtuigingen die we er op na houden over geluk. Ideeën die in brede kring worden geaccepteerd omdat 'iedereen weet dat ze waar zijn.' Deze overtuigingen lijken heel aannemelijk. Maar niets is minder waar! De valstrik van het geluk is een zelfhulpboek die de vaardigheden en de kennis aanreiken om de 'val van het geluk' te leren herkennen. En, belangrijker nog, hoe eruit te ontsnappen. Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoeken en de psychotherapeutische methode ACT (acceptatie en commitment therapie). De ACT-methode helpt een rijk en zinvol leven te leiden waarin men leert effectief om te gaan met tegenslagen die onvermijdelijk op je pad komen. ACT doet dit aan de hand van zes krachtige principes die iedereen in staat stelt een vaardigheid te ontwikkelen die het leven zal verrijken. Harris is arts en psychotherapeut en gespecialiseerd in het omgaan met stress. Hij beschrijft hoe eenvoudige oefeningen kunnen helpen bij het veranderen van het denken, voelen, doen en laten, waardoor men gemakkelijker leert om te gaan met tegenslagen. Verder geeft hij verschillende bedrijfstrainingen over psychologische flexibiliteit. Deze programma's zijn zeer effectief in het verminderen van stress op de werkplek, het verhogen van de vitaliteit, het verbeteren van prestaties en het versterken van leiderschap.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

We verlangen en streven allemaal naar gelukkig zijn. Maar zou het kunnen zijn dat bijna alles wat je dacht over het vinden van geluk niet klopt? En je ...

De valstrik van het geluk | ISBN 9789031360857 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

De valstrik van het geluk is een prachtig boek dat de vaardigheden en de kennis aanreiken om de 'val van het geluk' te leren herkennen. En, belangrijker ...

DE VALSTRIK VAN HET GELUK

[Lees verder...](#)