

La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF ePUB

Scaricare Russ Harris Gratuito



«Immagina per un momento che quasi tutto ciò che credi su come raggiungere la felicità sia in realtà inesatto, fuorviante o falso. E immagina che siano proprio queste tue convinzioni a farti sentire infelice. E se in realtà fossero proprio i nostri sforzi per trovare la felicità a impedirci di ottenerla? E se scoprissimo che quasi tutte le persone che conosciamo si trovano sulla stessa barca -- compresi tutti gli psicologi, psichiatri e guru dell'auto-aiuto che affermano di possedere tutte le risposte? Non sto ponendo queste domande soltanto per attirare la tua attenzione. Questo libro si basa su una crescente mole di ricerche scientifiche secondo la quale ci troviamo tutti rinchiusi in una potente trappola psicologica. Conduciamo la nostra esistenza affidandoci a molte convinzioni inutili e inesatte a proposito della felicità -- idee ampiamente accettate solamente perché «tutti sanno che è così». Tali convinzioni sembrano assolutamente sensate, ed è per questo che le incontriamo in quasi tutti i libri di auto-aiuto che abbiamo letto. Purtroppo, però, queste idee fuorvianti creano un circolo vizioso nel quale più cerchiamo di trovare la felicità, più soffriamo. E questa trappola psicologica è

nascosta così bene che nulla ci fa sospettare di esserci dentro. Questa è la cattiva notizia. La buona notizia è che c'è speranza. Si può imparare a riconoscere la «trappola della felicità» e, cosa ancora più importante, si può scoprire come uscirne. Questo libro ti darà le abilità e le conoscenze per farlo." Perché nella società occidentale del benessere sembriamo tutti stressati, depressi e insoddisfatti (e chi non lo sembra spesso in realtà lo è comunque, solo che finge il contrario)? Perché siamo prigionieri della «trappola della felicità», un circolo vizioso che ci spinge a dedicare il nostro tempo, la nostra energia, la nostra vita, a una battaglia persa in partenza: quella contro i pensieri e le emozioni negative. Che è poi una battaglia contro la realtà e contro la stessa natura dell'essere umano. Perennemente in lotta, e perennemente sconfitti, dato che il controllo che abbiamo sui nostri pensieri ed emozioni è in realtà infinitamente meno di quanto la nostra cultura voglia farci credere, è inevitabile ritrovarsi spossati, frustrati e delusi di sé e della propria esistenza. In questo libro, Russ Harris ci conduce alla scoperta della nostra personale trappola della felicità, guidandoci a prendere coscienza dei meccanismi mentali che ci tengono prigionieri facendoci ostinare a perseguire chimere impossibili -- essenzialmente, avere sempre emozioni e pensieri positivi e mai negativi -- e a recuperare la nostra libertà di scegliere e di agire come riteniamo meglio per noi. Ciò è possibile applicando i principi e le tecniche dell'Acceptance and Commitment Therapy, un approccio terapeutico innovativo e con solido fondamento scientifico, basato sulla mindfulness, diretto a sviluppare la «flessibilità psicologica» che consente di superare i momenti critici e di vivere pienamente il presente muovendosi nella direzione tracciata dai propri valori. E non credere che siano efficaci perché lo dico io; provali e fidati della tua esperienza.

Titolo : La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere

Autor : Russ Harris
Categoria : Automiglioramento
Pubblicato : 24/05/2016
Editore : Edizioni Centro Studi Erickson
Pagine : 305
Lingua : Italiano
Size : 812.12kB

[La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF ePUB Scaricare Russ Harris Gratuito](#)

La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF ePUB Scaricare Russ Harris Gratuito

[La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF ePUB Scaricare Russ Harris Gratuito](#)

LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ. COME SMETTERE DI TORMENTARSI E INIZIARE A VIVERE PDF - Are you looking for eBook La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF? You will be glad to know that right now La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF is available on our online library. With our online resources, you can find La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF may not make exciting reading, but La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF. To get started finding La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ. COME SMETTERE DI TORMENTARSI E INIZIARE A VIVERE PDF, click this link to download or read online:

[La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF ePUB Scaricare Russ Harris Gratuito](#)

Celui qui lit ce livre lit aussi:

[PDF] Una Cenerentola a Manhattan



<http://new.beebok.info/it-1437331118/una-cenerentola-a-manhattan.html>

Romantico Divertente Esilarante Autrice del bestseller Matrimonio di convenienza “Un paio di scarpe possono cambiarti la vita” è una frase che non ha mai convinto Riley, e i colpi di fulmine per lei sono sempre stati e rimangono un fenomeno atmosferico. Orfana...

[PDF] Un regalo sotto la neve



<http://new.beebok.info/it-1435840613/un-regalo-sotto-la-neve.html>

Una favola indimenticabile di amore, segreti, bugie e seconde possibilità Dall'autrice del bestseller Un diamante da Tiffany Si dice che dietro ogni grande uomo ci sia sempre una grande donna. In effetti dietro tutti i personaggi più in vista di Londra c'è lei: Alex...

[PDF] Forgiato nell'acciaio



<http://new.beebok.info/it-1446544703/forgiato-nell-acciaio.html>

Jackson Steele, leader di un team del KGI, soprannominato Uomo di ghiaccio , è un enigma che nemmeno i suoi compagni di squadra riescono a sciogliere. Le sue emozioni sono bloccate e nulla e nessuno sembra in grado di scalfirne il carattere gelido e duro come l'acciaio. Nessuno tranne...

[PDF] Il gioco del suggeritore



<http://new.beebok.info/it-1441669895/il-gioco-del-suggeritore.html>

La chiamata al numero della polizia arriva verso sera da una fattoria isolata, a una quindicina di chilometri dalla città. A chiedere aiuto è la voce di una donna, spaventata. Ma sulla zona imperversa un violento temporale, e la prima pattuglia disponibile riesce a giungere soltanto...

[PDF] Love me



<http://new.beebok.info/it-1446203675/love-me.html>

Maria è una giovane donna che lavora come commessa in una boutique a Rodeo Drive. La sua difficile infanzia ha inibito la sua capacità di donare fiducia alle persone oltre a farle temere di non sapere amare. Nonostante questo, forte e coraggiosa, ce la mette tutta per vivere la sua...

[PDF] Dove finisce il cielo



<http://new.beebok.info/it-1440225670/dove-finisce-il-cielo.html>

Il vero amore può superare ogni ostacolo Innamorata di Remington Tate, il campione di pugilato dei violenti incontri clandestini, Brooke sa che è necessario combattere per il loro amore. Stargli accanto come fisioterapista, infatti, l'ha resa più forte e più decisa...

[PDF] La mia storia sbagliata con il ragazzo giusto



<http://new.beebok.info/it-1439974738/la-mia-storia-sbagliata-con-il-ragazzo-giusto.html>

Autrice bestseller di New York Times e USA Today Con l'arrivo del suo trentesimo compleanno, Emma Harrison ha scoperto di desiderare un figlio. Peccato che non ci siano principi azzurri all'orizzonte. E quando il suo migliore amico si tira indietro come possibile donatore, le opzioni...

[PDF] La mia romantica vacanza da sogno



<http://new.beebok.info/it-1437331633/la-mia-romantica-vacanza-da-sogno.html>

«Coinvolgente... Una storia ricca di magia!» Dall'autrice del bestseller La promessa di Natale Alexia Kennedy, vero talento nella decorazione d'interni, ha ricevuto un incarico molto speciale: creare per la piccola comunità di Middledip la caffetteria che tutti...

[PDF] Un Natale indimenticabile



<http://new.beebok.info/it-1437202130/un-natale-indimenticabile.html>

«Trisha Ashley spopola. È un piacere leggere i suoi libri.» The Times Autrice del bestseller 12 giorni a Natale Tutto può accadere grazie alla magia di un fiocco di neve Le cose non potrebbero andare peggio per Tammy. Non solo è stata accusata di un crimine che non...

[PDF] Tienimi con te per sempre



<http://new.beebok.info/it-1437850349/tienimi-con-te-per-sempre.html>

N°1 in classifica del New York Times This Man Series La vita di Jesse Ward è perfetta. Con il passare degli anni non ha perso il suo fascino, è in gran forma, e la passione con la moglie Ava è ancora intensa come il primo giorno. Jesse ha il pieno controllo della sua vita,...

[PDF] Noir. Un amore proibito



<http://new.beebok.info/it-1441711889/noir-un-amore-proibito.html>

Dall'autrice di Mi manchi, ti voglio, ti perdono Siamo l'uno il mondo spezzato dell'altra. Amarsi è l'unica via d'uscita. Riaprendo gli occhi, Marco non ha visto altro che l'odio. Tutto si è colorato di nero, non c'è alcuna ragione...

[PDF] Vuoto



<http://new.beebok.info/it-1441864610/vuoto.html>

Una professoressa di Lettere di un istituto tecnico scompare nel nulla. E se non fosse per una collega, nessuno se ne preoccuperebbe. Il marito, un ricco industriale, sostiene che la donna se ne sia andata di propria volontà, e non esistono prove del contrario. Approfittando di un momento di...

[PDF] Un perfetto bastardo



<http://new.beebok.info/it-1396839442/un-perfetto-bastardo.html>

Al primo posto della classifica del New York Times Dalle autrici di Bastardo fino in fondo Era una mattina qualunque, il treno era affollato e tutto sembrava noiosamente normale. A un certo punto sono stata come ipnotizzata dal ragazzo seduto vicino al corridoio. Urlava contro qualcuno al telefono...