

Tags: 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: 4143 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?**

Non si tratta solo di fare ordine in casa ma anche nella tua vita, ... per imparare a fare decluttering nella tua ... non più di dieci minuti al giorno.

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

Imparare come essere felici è la cosa più ... mentre la modifichi, mente lavori ogni giorno per dare il ... equilibrio nella vita, così da poter essere felice.

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

[Leggi di più ...](#)