

Leggi ebooks La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Russ Harris PDF, EPUB, mobi, «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...»

# Leggi Ebooks La Trappola Della Felicità. Come Smettere Di Tormentarsi E Iniziare A Vivere Russ Harris PDF, EPUB, Mobi



**Leggi ebooks La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Russ Harris PDF, EPUB, mobi,** «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 scopriessimo 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.

Leggi ebooks La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Russ Harris PDF, EPUB, mobi, «Immagina per un momento che quasi tutto ciò che credi su come raggiungere la felicità sia in realtà inesatto, fuorviante o falso. E immagina

# ~~Leggi Ebooks La Trappola Della Felicità. Come Smettere Di~~ **Tormentarsi E Iniziare A Vivere Russ Harris PDF, EPUB, Mobi**

**Leggi ebooks La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Russ Harris PDF, EPUB, mobi**, Are you looking for la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere PDF?. If you are areader who likes to download la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf to any kind of device, whether its your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf? You may think better just to read la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download la trappola della felicità. come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Pdf from our online library.

[Download: LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ. COME SMETTERE DI TORMENTARSI E INIZIARE A VIVERE PDF](#)