

# La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Scaricare Libri Russ Harris (PDF, ePub, Mobi) 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 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.

**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 Scaricare Libri Russ Harris \(PDF, ePub, Mobi\) Gratuito](#)

# La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Scaricare Libri Russ Harris (PDF, ePub, Mobi) Gratuito

[La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Scaricare Libri Russ Harris \(PDF, ePub, Mobi\) 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 Scaricare Libri Russ Harris \(PDF, ePub, Mobi\) Gratuito](#)

## Celui qui lit ce livre lit aussi:

### [PDF] Un cattivo ragazzo come te



<http://new.beebok.info/it-1441364873/un-cattivo-ragazzo-come-te.html>

«Vorrei leggerlo ancora e ancora.»&#xa0; Penelope Douglas Autrice della serie bestseller LOVE Tornare a casa è molto doloroso per Lane. Il suo adorato zio Harry, infatti, è morto improvvisamente.&#xa0;E fare i conti con la sua scomparsa significa accettare...

---

### [PDF] La ragazza nell'acqua



<http://new.beebok.info/it-1442732300/la-ragazza-nell-acqua.html>

Autore del bestseller La donna di ghiaccio Oltre 2 milioni di copie vendute Il detective Erika Foster ha appena ricevuto una soffiata che le indica il luogo in cui è nascosta la prova per sventare un grosso traffico di droga. Seppure sospettosa, ordina la perquisizione di una cava in disuso...

---

### [PDF] Rien ne va plus



<http://new.beebok.info/it-1446255547/rien-ne-va-plus.html>

Un nuovo capitolo del grande Romanzo di Rocco Schiavone, un uomo duro, ruvido, cinico ma con una umanità insospettabile, «l'amico di cui non si può più fare a meno» Bruno Ventavoli (TuttoLibri).

---

### [PDF] Una Cenerentola a Manhattan



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

Romantico&#xa0; Divertente&#xa0; 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] Timeless



<http://new.beebok.info/it-1449196707/timeless.html>

Ci sono traumi che col tempo sfioriscono e perdono il proprio potere. Poi ce ne sono alcuni che penetrano e germogliano, creando barriere, armature e finti sorrisi. Per Gwen vivere a Salem ha rappresentato un piccolo inferno fin da quando ha memoria: capelli rossi, carnagione chiara, una madre...

---