

Lykkeprosjektet



Forlag:	Gyldendal Norsk Forlag
Antall sider:	324
Sprak:	Bokmål
Oversatt av:	Lenth, Lars
ISBN/EAN:	9788205420755
Originaltittel:	The happiness project, or Why I spent a year trying to sing in the morning, clean my closets, fight right, read Aristotle, and generally have more fun
Utgivelsesår:	2012
Kategori:	Selvutvikling
Forfatter:	Gretchen Rubin

[Lykkeprosjektet.pdf](#)

[Lykkeprosjektet.epub](#)

Hvordan finne lykken i hverdagen og få et bedre liv.

Kom i gang nå!

Gretchen Rubin sitter på bussen i New York en regnfull ettermiddag. Hun har et godt ekteskap, to barn, vellykket karriere og storfamilien rundt seg. Allikevel treffer en innsikt henne med full tyngde: Jeg er ikke så lykkelig som jeg burde være. Der og da bestemmer hun seg for å bruke et år på å gjøre noe med det.

Men kan man bestemme seg for å bli lykkeligere? Forskere hevder at lykkefølelsen er 50 prosent genetisk bestemt, mens mellom 10 og 20 prosent består av rammevilkår som helse, økonomi og familiesituasjon. Resten er opp til oss selv.

Gretchen legger en plan, og setter seg et personlig mål hver måned.

Januar er måneden for å få mer energi, juni er måneden for å dyrke vennskap. Hvert mål følges av levereregler,

både praktiske ? gå til sengs tidligere ? og prinsipielle ? gjør det som må gjøres. Og det virker!
Lykkeprosjektet har blitt en enorm bestselger og er oversatt til flere språk. Den er lettlest, underholdende, inspirerende og tankevekkende. En bok for alle kvinner som har lest Spis, elsk, lev, men uten all reisingen. «Lykkeprosjektet» beviser at du ikke trenger å reise jorda rundt for å bli mer fornøyd! Den er proppfull av inspirerende tips til hvordan vi selv kan ta tak i stortog smått i hverdagen, lære oss til å sette pris på det vi har ? og ja kanskje ende opp litt lykkeligere! Underholdende, gjenkjennelig, lettlest og med høy bruksverdi!" KK
"Rubins prosjekt er fascinerende avhengighetskapende lesing, noe som er nok til å gjøre enhver leser lykkelig."Publishers Weekly

Jeg kom over noe fantastisk i dag. De som har fulgt bloggen har fått med seg at jeg leser Gretchen Rubins Lykkeprosjektet om dagen. Hun startet, lik jeg selv har.