



# VEJEN TIL ET LYKKELIGERE LIV

## En praktisk guide til lykke, succes og trivsel

Emma Seppälä

Hvordan bliver du lykkelig? Baseret på den seneste lykkeforskning har forsker og psykolog Emma Seppälä skrevet en praktisk og lettilgængelig håndbog, som guider dig til, hvordan du kan bruge lykke i dit hverdagsliv til at opnå professionel og personlig fremgang.

Hvem vil ikke gerne være lykkelig. Og have succes. Men når kravene for at være bedre på jobbet og i privatlivet bliver større, er vi tvunget til at yde mere, for at vi kan blive ved med at præstere. På kort sigt kan det lade sig gøre, men det er på bekostning af vores velvære, vores bekendtskaber og paradoksalt nok – vores resultater.

*Vejlen til et lykkeligere liv* er en praktisk guide med enkle øvelser og råd om, hvordan du kan ændre dit liv fra bunden og bevæge dig selv i den rigtige retning – mod et liv, der er fri for bekymringer og stress.

Bogen er baseret på de seneste resultater indenfor kognitiv psykologi og neurovidenskab om lykke, modstandskraft, viljestyrke, medfølelse, positiv stress, kreativitet og mindfulness.

Med venlig hilsen  
HarperCollins Nordic

### INTERVIEW:

Emma Seppälä gæster Göteborg Bogmesse den 22.-23. september. For aftale om interview kontakt pressemedarbejder Mette König på mail [mette.konig@harpercollins.dk](mailto:mette.konig@harpercollins.dk) eller mobil 26 27 21 66.



Udgivelsesdato: 27. september 2016

Vejl. pris: 199,95 kr.

Genre: Non-fiction

Original titel: The Happiness Track

Sider: 225

Oversætter: Merete Rostrup Fleischer

ISBN: 9788771910445

ISBN e-bog: 9789150788501



**EMMA SEPPÄLÄ** er forsker og forskningsleder på Center for Compassion and Altruism Research and Education på Stanford University i USA, hvor hun primært arbejder med lykkeforskning. Hun har en universitetsgrad i litteraturvidenskab fra Yale og en P.h.d. i psykologi fra Stanford. Seppälä er en populær foredragsholder og skriver blandt andet for Harvard Business Review, Psychology Today, Huffington Post og Scientific American Mind. Læs mere om forfatteren på [www.emmaseppala.com](http://www.emmaseppala.com)