

MUTLULUK 2.0

İyi yaşama dair bilmediklerimiz

Çoğumuz aldığımız eğitimde, iyi bir yaşam sürmenin veya mutluluğun ne demek olduğunu, kaliteli bir yaşam sürdürmek için nelerin işe yaradığını öğrenmedik. Okulun dışındaki yaşama pek de hazırlanmış değiliz. Ancak kabul edelim, kim daha mutlu olmak istemez ki? Her gün bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz ilişkiler kuruyor, eşyalar satın alıyor, hobiler ediniyor ya da seyahatlere çıkmıyor muyuz? Mutlu olmak için her gün, gün boyu çabalıyoruz fakat doğru yönde çabalamadığımızı fark ediyoruz. Mutluluğu arıyor, ancak bu yolda yoruluyor ve bazen mutluluk arayışında kendimizi tam tersine, mutsuz bir yerde bulabiliyoruz. Mutluluğun ne olup ne olmadığını pek de bilmediğimiz için onu zihnimizde çok yüce bir yaşantı olarak tasarlıyor ve sonrasında hayal kırıklığına uğruyoruz. Mutluluk 2.0 ile mutluluğa dair var olan bilgi kirliliğini temizleyerek güncel araştırmalarca destekli, uygulanabilir bilgileri sizlere yalın bir dille sunmak istiyoruz. Genel olarak vermek istediğimiz mesajsa çok açık: Neredeyse hepimizin, eğer istiyorsa, daha sağlıklı bir duygusal yaşam geliştirebilmesi, daha kaliteli bir yaşam sürebilmesi ve potansiyelini kullanarak hedeflerine ulaşabilmesi mümkündür.

Doç. Dr. Selda Koydemir - Dr. Gökçe Bulgan

₺ 14,00



www.elmayayinevi.com | bilgi@elmayayinevi.com

İADE GARANTİSİ
Bu kitabı okudunuz ve beğenmediyseniz, alış beğenizle birlikte iade edebilir ve ödacğinizin ücreti yayınevimizden geri alabilirsiniz.



Bilgi - İyilik-Gelişim Serisi



Bilgi-İyilik-Gelişim Serisi

MUTLULUK 2.0

Selda Koydemir - Gökçe Bulgan

MUTLULUK 2.0

İyi yaşama dair bilmediklerimiz

Doç. Dr. Selda Koydemir
Dr. Gökçe Bulgan

