

Rick Hansons banbrytande bok nu på svenska Hjärnans sätt att skapa lycka i fyra enkla steg

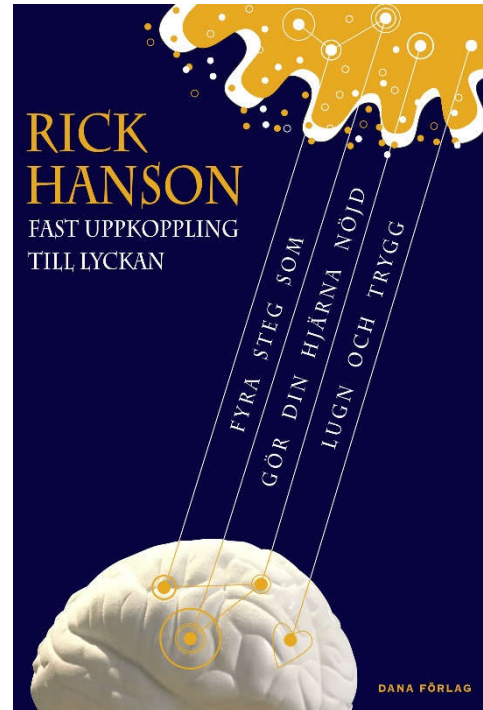
2021-11-25

I vår hjärna fastnar negativa erfarenheter lättare än positiva. Det är ett arv från människans ursprung när det gav bäst förutsättningar för överlevnad. I vårt moderna samhälle ser utmaningarna annorlunda ut och hjärnan skapar helt i onödan oro, stress och annat lidande.

Den goda nyheten är att forskningen visar att vi kan påverka hur hjärnan fungerar. Med utgångspunkt i positiva upplevelser i vardagen – som en kopp te, glädjas åt ett leende eller lyckas med något vi skjutit upp – kan vi bygga de nervstrukturer som skapar välmående.

I boken *Fast uppkoppling till lyckan – fyra steg som gör din hjärna nöjd, lugn och trygg* presenterar Rick Hanson en enkel och banbrytande metod som i fyra steg får oss att känna balans och lycka mitt i vardagens utmaningar. När vi vet hur vi ska göra räcker det att avsätta några minuter per dag för att göra hjärnan nöjd, lugn och trygg.

Boken har ett svenskt förord av psykologen Katarina Blom, författare och uppskattad föreläsare på bland annat TEDx med positiv psykologi som specialområde.



Om Rick Hanson

Rick Hanson är psykolog, Senior Fellow vid *Greater Good Science Center*, University of California, föreläsare och författare som skrivit flera hyllade böcker om hjärnan och dess koppling till välmående och inre styrka. Med *Fast uppkoppling till lyckan* ges han för första gången ut på svenska. Författarporträtt och omslag: www.danaforlag.se/vara-bocker/fast-uppkoppling-till-lyckan/

Om Dana Förlag

Dana Förlag ger sedan 2011 ut böcker som inriktar sig mot sig mot mindfulness, hjärnforskning och personligt ledarskap utifrån ett holistiskt och existentiellt perspektiv. Våra böcker kan köpas i nätbokhandeln och distribueras av Stjärndistribution. De kan även beställas på www.danaforlag.se. Recensionsexemplar: Kontakta Peter Fowelin via mejl peter@danaforlag.se eller tfn 0707-728577.

Fakta om boken

Författare: Rick Hanson

Titel: Fast uppkoppling till lyckan – fyra steg som gör din hjärna nöjd, lugn och trygg

Originaltitel: *Hardwiring Happiness – The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*

Översättning: Agneta Sellin

Svenskt förord: Katarina Blom

Utgivningsdag: 2021-11-25

Antal sidor: 249

Ca-pris: 245 kr

Bandtyp: Häftad

Vikt: 300 g

Dimensioner: 137 x 203 x 17 mm

ISBN: 978-91-986428-4-1