

# על הספר: אושר לאנשים לא מאושרים : איך להתחיל להיות מאושרים כשמפלס שמחת החיים שלכם נמוך כל כך

מחברים: מחבר/ת: שקד, רענן

סימן מדף: שקד

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: רענן שקד ; עורכת הספר: עלמה כהן ורדי

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: ספר עיון

עמודים: 192 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: כנרת, זמורה, דביר - מוציאים לאור בע"מ מקום הוצאה: חבל

מודיעין

שנת הוצאה: 2024

מסת"ב: 9789655747461

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-0761

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 05/12/2024

מילות מפתח: התפתחות האישיות, אושר

## תקציר:

ש אנשים שמחים בבסיסם. אתם מכירים כאלה. נדמה שהם פשוט חותכים דרך המציאות כמו סכין בחמאה רכה. הכול מצליח להם. ויש אתכם. אתם נאבקים. נדמה שכמעט הכול בחייכם הושג על אף וכנגד איזו התנגדות חיצונית, שראשכם נחבט שוב ושוב בתקרת הזכוכית הנמוכה של רף האושר הבסיסי שלכם, ביום-יום רווי תלאות, פרוצדורות, תסכולים וחרטות. ובכלל, "אושר", המילה המפוצצת והאופורית הזאת, נשמעת תמיד רחוקה כל כך מאיזושהי שגרת חיים שאתם מכירים. כמעט זרה. אז אם, כמוני, נולדתם או גדלתם עם סף אושר נמוך, וברירת המחדל שלכם היא אינחת, או אפילו מלנכוליה, ואם כבר הבנתם ששום פסיכולוגיה חיובית ומדריכי אינסטנט־אושר לא יחוללו בכם שינוי ארוך־טווח, תנו לי להציע לכם משהו אחר: את התהליכים שעברתי והכלים שפיתחתי עבור עצמי, ויכולים אולי לעזור לאנשים כמונו. אושר לאנשים לא מאושרים עשוי לספק לכם רגעים, ואז שעות, ואז ימים ותקופות שלמות, שבהם תהיו, בפשטות, שבע־ירצון. אפילו שמחים. אלו הכלים שסייעו לי בדרך, והפכו אותי – ככל יכולתי המוגבלת – לאדם מאושר יותר. אין סיבה שהם לא יעבדו גם בשבילכם. -- מהכריכה האחורית