

Kleine momenten van geluk



Verschenen:	01-01-2018
ISBN:	9789401443609
Bladzijden:	160 pp.
Genre:	Psychologie
Auteur:	Lex Goos
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Lannoo

[Kleine momenten van geluk.pdf](#)

[Kleine momenten van geluk.epub](#)

Geluksgevoel wordt slechts voor 10 procent bepaald door wat ons overkomt. 50 procent is erfelijk en de overige 40 procent hebben we volledig zelf in handen. Hoewel de meeste mensen zichzelf gelukkig noemen, ervaren ze niet genoeg positiviteit voor een bloeiend leven. Dit boekje geeft aan hoe je hier op eenvoudige wijze verandering in kunt brengen. Kleine momenten van geluk zijn te ervaren op alle gebieden in je leven en zorgen voor een verbreding van de intellectuele, fysieke en sociale veerkracht. Met wetenschappelijk gefundeerde tips om zelf geluksmomenten te creëren.

Lex Goos is toegepast psycholoog. In 2008 gooide hij het roer om door zijn baan in de reclame op te zeggen. Vanaf dat moment besloot hij enkel nog activiteiten te ondernemen die hem energie opleveren. Hij legde zich onder meer toe op de studie van de positieve psychologie en maakte een afstudeertaak over de werking van kleine geluksmomenten.