

5 positive bivirkninger ved at være venlig

Hent bøger PDF



David Hamilton

5 positive bivirkninger ved at være venlig David Hamilton Hent PDF Forlaget skriver: Det er en almindelig antagelse, at vi mennesker grundlæggende er selviske, men den britiske forfatter David Hamilton påpeger omvendt, at vi genetisk er disponerede for at være venlige. I sin nye bog fremlægger han adskillige videnskabelige undersøgelser, der viser, i hvor høj grad og hvordan det at være venlig påvirker både vores krop og sind. Venlighed har indflydelse på vores hjerte og immunsystem, og det bevirker, at vi er gladere og i det hele taget føler os bedre tilpas. Det at være venlig kan ligefrem sænke vores blodtryk, mindske stress og modvirke depression; det nedsætter desuden hastigheden hvormed vi ældes, booster vores selvværd, forbedrer vores relationer med andre mennesker – og så smitter det at være venlig, så andre får samme sidegevinster og giver det gode videre. Hvis man ikke allerede praktiserer venlighed i det daglige, får man her adskillige gode grunde til at begynde. 5 positive bivirkninger ved at være venlig blander den nyeste videnskab med helt almindelige menneskers personlige historier. Bogen er let læst, fuld af inspiration og overraskende viden, der alt sammen efterlader læseren med en følelse af glæde og optimisme.

Forlaget skriver: Det er en almindelig antagelse, at vi mennesker grundlæggende er selviske, men den britiske forfatter David Hamilton påpeger omvendt, at vi genetisk er disponerede for at være venlige. I sin nye bog fremlægger han adskillige videnskabelige undersøgelser, der viser, i hvor høj grad og hvordan det at være venlig påvirker både vores krop og sind. Venlighed har indflydelse på vores hjerte og immunsystem, og det bevirker, at vi er gladere og i det hele taget føler os bedre tilpas. Det at være venlig kan ligefrem sænke vores blodtryk, mindske stress og modvirke depression; det nedsætter desuden hastigheden hvormed vi ældes, booster vores selvværd, forbedrer vores relationer med andre mennesker – og så smitter det at være venlig, så andre får samme sidegevinster og giver det gode videre. Hvis man ikke allerede praktiserer venlighed i det daglige, får man her adskillige gode grunde til at begynde. 5 positive bivirkninger ved at være venlig blander den nyeste videnskab med helt almindelige menneskers personlige historier. Bogen er let læst, fuld af inspiration og overraskende viden, der alt sammen efterlader læseren med en følelse af glæde og optimisme.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dage gratis prøveperiode