



ISBN 978 87 7124 188 4
60 sider
Pris: 39,95 kr.
Udkommer 1. okt. 2013

Husk at se på den lyse side

Depression, stress, finanskriser, fyringsrunder, drab og naturkatastrofer. Det er altid de dårlige nyheder, vi fokuserer på. Men hvad med at tage en mental slapper fra dårligdommene og få et helt nyt, meget lysere og mere positivt syn på tilværelsen. Og Aarhus Universitetsforlag kan nu præsentere det fagligt forsvarlige mirakelmiddel til et verdensomspændende bedre humør – oktober måneds Tænkepause om positiv psykologi. Lektor i psykologi Hans Henrik Knoop giver os over små tres sider anvisninger til, hvordan vi ved hjælp af positiv psykologi kan få det bedre med os selv og vores medmennesker – og skabe en bedre verden med færre dårlige nyheder.

Hans Henrik Knoop er lektor ved Institut for Pædagogik og Uddannelse ved Aarhus Universitet, hvor han leder en forskningsenhed for positiv psykologi. Hans Henrik Knoop er præsident for det europæiske netværk for positiv psykologi og medlem af bestyrelsen i International Positive Psychology Association.