



# FRYDENLUND

## Pressemeddelelse



### Bliv lykkelig på fire uger med Lykkekuren

Hvordan bliver man lykkelig? Det er vi nok mange, der gerne vil vide. Den gode nyhed er, at der faktisk findes svar – helt konkrete ting man kan gøre for at blive mere lykkelig. I **Lykkekuren** giver lykkeforsker Ragnhild Bang Nes enkle, forskningsbaserede metoder til at blive mere lykkelig på bare 31 dage.

»Der findes ikke nogen enkeltstående opskrift på lykke, men der er forsket meget på området ... og både enkeltstudier og metastudier tyder på, at lykkeøvelser har lige så god eller endda bedre effekt end antidepressiv medicin. Målet med **Lykkekuren** er at dele nogle af disse øvelser med dig.«

*Uddrag af forordet*

Der kan ikke siges nok positivt om lykke. At føle glæde er ikke kun rart i sig selv, men giver os et bedre helbred, bedre forhold til andre mennesker og et længere liv. Glæde fungerer som en modgift mod stress og mindsker angst og bekymringer. Men lykke kommer ikke af sig selv. Den er en del af et mindset, som vi kan lære at tilegne os. Men hvordan?

Psykolog Ragnhild Bang Nes har forsket i lykke i næsten 20 år. I **Lykkekuren** præsenterer hun en kur i 31 etaper svarende til et 31-dages kursusforløb. I hvert kapitel giver hun konkrete råd og øvelser og præsenterer videnskaben bag dem i et sprog, hvor alle kan være med. Nes opfordrer til at gøre bogens 'lykkekneb' til livsvarige vaner – men tager man udfordringen op og går ind til en måneds kurforløb, kan man slet ikke undgå at opleve et lykkeboost.

**Ragnhild Bang Nes** er psykolog og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet, Norges sundhedsstyrelse, hvor hun leder indsatsen for livskvalitet. Hun er desuden lektor ved psykologistudiet på Oslo Universitet. Hun har vundet flere priser for sit arbejde, særligt for sin evne til at formidle forskning og omdanne den til praktisk kundskab for den almene befolkning.



#### Lykkekuren

Bliv mere lykkelig på 31 dage

Ragnhild Bang Nes



#### FAKTA

189 sider  
Hæftet m. flapper  
249,95 kr. (vejl.)

#### UDKOMMER

27. februar 2023

På [www.frydenlund.dk/pressemateriale](http://www.frydenlund.dk/pressemateriale) kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Malou Andersen. Information ses nedenfor.