



The Happiness Project van Gretchen Rubin

Beschrijving

Kun je van het â??najagen van gelukâ?• een project maken? Die gedachte zit achter het â??*The Happiness Project*â?• van schrijfster Gretchen Rubin. Dit werd een #1 New York Times bestseller waarin ze verslag doet over het jaar waarin zij zich volledig richtte op het (najagen van) â??gelukâ?•.

Rubin vroeg zich namelijk af: â??*Wat wil en verwacht ik eigenlijk in dit leven*â?•? Haar antwoord was simpelweg dat zij gelukkig wilde zijn. Maar volgens haar besteedde ze hier te weinig aandacht aan. Daarom besloot Rubin een jaar lang onderzoek te doen naar geluk en naar de dingen die anderen en haarzelf gelukkig maken.

In twaalf hoofdstukken beschrijft ze hoe ze elke maand een ander onderwerp aanpakt. De doelen die ze wilde bereiken, gingen voornamelijk over geluk vinden in relaties, geld en gezondheid.

De volledige titel van dit boek is â??*The Happiness Project: Or Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*â??. Rubin woont nu in Manhattan met haar man James en hun dochters Eliza en Eleanor.



Gretchen Rubin

Andere boeken van Gretchen Rubin

Naast *The Happiness Project* schreef ze nog meer boeken, waaronder:

- Better than before
- The Four Tendencies
- Happier at Home
- Outer order, Inner calm

Datum aangemaakt

2021/02/10