

# Obsah

Předmluva .....	6
Úvodní poznámka překladatelky .....	8
Poděkování .....	9
Úvod .....	10
1. Pozitivní přístup k depresi .....	14
2. Štěstí z pohledu pozitivní psychologie .....	31
3. Pozitivní emoce aneb Vzestupná spirála pohody .....	41
4. Vychutnejte si přítomný okamžik .....	50
5. Vděčnost .....	64
6. Meditace a všímavý přístup k životu .....	74
7. Naučte se optimismu: zásady psychologické sebeobrany .....	90
8. Duševní odolnost jako cesta k uzdravení .....	107
9. Význam pozitivních vztahů .....	124
10. Vitalita a její zdroje aneb Jednota těla, mysli a ducha .....	137
11. Vaše silné stránky: víte, v čem jste nejlepší? .....	148
12. Pozitivní směr znamená cestu vpřed .....	161
Poznámky .....	177