

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
1. NÁVRAT K TÉMATU ŠTĚSTÍ	11
Úvod	11
Přehled	15
Kořeny nespokojenosti	19
Ochranný štít kultury	22
Jak znovu získat schopnost prožitku	27
Cesty ke svobodě	32
2. ANATOMIE VĚDOMÍ	37
Meze vědomí	42
Pozornost jako psychická energie	45
Jak je to s naším já	48
Nepořádek ve vědomí: psychická entropie	51
Řád ve vědomí: stav flow	54
Komplexita a růst našeho já	56
3. RADOST A KVALITA ŽIVOTA	59
Požitek a radost	61
Co patří k zážitkům radosti	65
Autotelické prožívání	85

4. JAK VZNIKÁ STAV FLOW	91
Aktivity určené k vyvolání stavu flow	92
Zážitky flow a kultura	98
Autotelická osobnost	104
Lidé, jimž je stav flow vlastní	112
5. TĚLO A STAV FLOW	117
Výš, rychleji, silněji	119
Radost z pohybu	123
Sex jako zážitek flow	124
Maximální kontrola: jóga a bojová umění	127
Zážitky flow zprostředkované smysly: radosti vidění	131
Zážitky flow a hudba	133
Radosti spojené s chutí	138
6. MYŠLENÍ A STAV FLOW	143
Matka vědění	147
Pravidla her důvtipu a inteligence	151
Hra se slovy	155
Jak se spřátelit s Kleió	159
Potěšení z vědy	161
Láska k moudrosti	166
Amatéři a profesionálové	168
Poznání jako celoživotní úkol	170
7. PRÁCE A STAV FLOW	171
Autotelický přístup k práci	172
Autotelická povolání	180
Paradox práce	186
Plýtvání volným časem	191

8. RADOST ZE SAMOTY A ZE SPOLEČNOSTI	195
Konflikt mezi samotou a společností jiných lidí	196
Utrpení samoty	199
Zkrocení samoty	205
Prožitky flow a rodina	208
Radost z přátelství	218
Širší společenství	223
9. JAK OŠÁLIT CHAOS	227
Jak proměnit tragické události	228
Jak se vyrovnat se stresem	233
Síla disipativních struktur	237
Autotelická osobnost: shrnutí	245
10. JAK DÁT SVÉMU ŽIVOTU SMYSL	251
Co znamená smysl	253
Kultivace záměrů	255
Propracování se k rozhodnosti	261
Znovuobjevení harmonie	265
Sjednocení smyslu v životních tématech	269
POZNÁMKY	281
LITERATURA	299