

---

# Obsah

---

<b>Úvod: Kladná témata psychologie</b> . . . . .	7
<b>1 Naděje</b> . . . . .	12
1.1 Co je naděje . . . . .	12
1.2 Jak se rodí naděje . . . . .	21
1.3 Diagnostika naděje . . . . .	23
1.4 Lidé slabé a silné naděje . . . . .	31
1.5 Povzbuzování naděje . . . . .	35
1.6 Naděje proti úzkosti, strachu a panice . . . . .	42
1.7 Naděje proti depresi . . . . .	49
1.8 Jiná – alternativní – pojetí naděje . . . . .	58
<b>2 Radost</b> . . . . .	65
2.1 Radost jako emoce . . . . .	66
2.2 Radostná životní pohoda . . . . .	77
2.3 Radost v rámci pojetí smysluplnosti života . . . . .	83
2.4 Radost jako vedlejší produkt nadějně cesty k cíli . . . . .	92
<b>3 Odpouštění</b> . . . . .	103
3.1 Pojetí odpuštění v soudobých psychologických studiích . . . . .	108
3.2 Fáze procesu odpouštění . . . . .	113
3.3 Změna postoje k ukřivdění . . . . .	122
3.4 Osobnost a odpouštění . . . . .	136
3.5 Psychologie procesu odpouštění . . . . .	148
3.6 Souhrnný (integrativní) pohled na odpouštění . . . . .	154

<b>4</b>	<b>Dvanáct pohledů do tematiky pozitivní psychologie .</b>	<b>157</b>
4.1	Empatie a altruismus . . . . .	157
4.2	Láska . . . . .	160
4.3	Přátelství . . . . .	162
4.4	Moudrost . . . . .	163
4.5	Morální motivace . . . . .	166
4.6	Nezdolnost – resilience . . . . .	168
4.7	Sebeocenení – self-esteem . . . . .	171
4.8	Emoce pomáhají zvládat těžkosti . . . . .	172
4.9	Vrcholné zážitky – flow . . . . .	173
4.10	Vděčnost . . . . .	174
4.11	Spiritualita . . . . .	176
4.12	Duševní pohoda – well-being – kdy je člověku dobře?	181
	<b>Slovo závěrem . . . . .</b>	<b>189</b>
	<b>Literatura . . . . .</b>	<b>191</b>