

# Obsah

Předmluva.....	9
Úvod	
Jak jsme ztratili opravdové štěstí a kde ho dnes nalézt .....	13
<i>Sarah van Gelder</i>	
<b>ČÁST PRVNÍ</b> <i>Co víme o opravdovém blahu</i> .....	29
Úvod.....	31
Kapitola 1	
Hnutí za prostší život je starší, než si myslíte .....	33
<i>Roman Krznaric</i>	
Kapitola 2	
10 vědecky prokázaných způsobů chování, které vás učiní šťastnými .....	39
<i>Jen Angel</i>	
Kapitola 3	
Levné věci – jenže kdo na to doplácí?.....	43
<i>Annie Leonard</i>	
Kapitola 4	
Proč jsou všichni šťastnější ve spravedlivějších společnostech .....	49
<i>Brooke Jarvis a Richard Wilkinson</i>	
Kapitola 5	
Jsme „evolučně naprogramováni“ spolupracovat a sdílet.....	55
<i>Eric Michael Johnson</i>	
Kapitola 6	
Proč je důležité zdravit .....	59
<i>Akaya Windwood</i>	
<b>ČÁST DRUHÁ</b> <i>Praktikujeme štěstí (aneb jak ho získat)</i> .....	63
Úvod.....	65
Kapitola 7	
Toto je tvůj život – věnuj mu vědomou pozornost.....	67
<i>Matthieu Ricard</i>	

Kapitola 8	
Dejte si pauzu – udělejte si technologický šábes.....	73
<i>Erika Kosina</i>	
Kapitola 9	
Dejte vale svým závislostem a vraťte se k intimitě.....	77
<i>Dan Mahle</i>	
Kapitola 10	
Přestaňte se strachovat a najděte si práci, kterou budete mít rádi.....	81
<i>Roman Krznaric</i>	
Kapitola 11	
Běžte za voláním svého srdce – i když vás to děsí .....	85
<i>Shannon Hayes</i>	
Kapitola 12	
Usedněte k jídlu se svými nejbližšími.....	89
<i>Katherine Gustafson</i>	
Kapitola 13	
Zvolte si vděčnost.....	93
<i>Jeremy Adam Smith</i>	
<b>ČÁST TŘETÍ</b> <i>Trvalé štěstí a milovaná komunita</i> .....	99
Úvod.....	101
Kapitola 14	
Příběh vašeho daru .....	103
<i>Puanani Burgess</i>	
Kapitola 15	
Netrestat, ale léčit .....	107
<i>Fania Davis</i>	
Kapitola 16	
Skryté poklady ve vašem sousedství.....	113
<i>John McKnight a Peter Block</i>	
Kapitola 17	
Jak navrhnout sousedství, aby bylo šťastné.....	119
<i>Jay Walljasper</i>	

## Kapitola 18

Co jsem se naučila o vděčnosti v restauraci, kde se laskavost oplácí těm, co jedí po vás.....	123
<i>Pavithra Mehta</i>	

## Kapitola 19

Všechno, co potřebuji znát o štěstí, jsem se naučila v lese.....	125
<i>Vandana Shiva</i>	

## Závěr

10 způsobů, jak může trvalé štěstí změnit svět .....	131
--	-----

Poznámky.....	135
---------------	-----

O autorech.....	145
-----------------	-----

Poznámka překladatele .....	149
-----------------------------	-----

Vlastní poznámky.....	151
-----------------------	-----