

Úvod: Kladná témata psychologie	7
1 Naděje	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
2 Radost	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
3 Odpouštění	103
3.1 Pojetí odpouštění 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

4	Dvanáct pohledů do tematiky pozitivní psychologie	157
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	Sebeocení – 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
	Slovo závěrem	189
	Literatura	191