

# Obsah

Úvod: Jak jste šťastní? .....	7
Existuje gen štěstí? .....	17
Co ukazují výzkumy .....	21
Zastavte negativní myšlenky .....	27
Poučte se z minulosti – a nechte ji spát .....	33
O jako odolnost .....	37
Práce, úkoly, rovnováha a smysl .....	43
Význam radosti .....	47
Jídlo & nálada .....	53
Jak nám pomáhá spánek .....	59
Jak nám pomáhá pohyb .....	65
Odpočinek a relaxace; mindfulness a meditace .....	73
Bavte se .....	81
Vztahy – klíč k naší spokojenosti .....	87
Význam lásky .....	93
Rodinný život .....	99
Děti – co potřebují pro spokojený život .....	103
Spokojené dospívání .....	109
Spokojené stárnutí .....	115
Praktické kroky, které mohou pomoci .....	121
Další pomoc ke štěstí – kdy je potřeba a jak ji získat .....	127
Závěr: Rozhodněte se pro štěstí .....	133
Poděkování .....	138
Dodatek .....	139
O autorce .....	140
Rejstřík .....	142