

Obsah

Úvod 11

1. DÍL: CO JE ŠTĚSTÍ

Kapitola 1. TAJEMSTVÍ ÚSMĚVU 19

MIMIKA Z DOBY KAMENNÉ 20 PRAVÝ A UŽITEČNÝ SMÍCH 22 ŠTĚSTÍ
VZNIKÁ V TĚLE 25 SVÉBYTNÝ ŽIVOT DOBRÝCH POCITŮ 26 NAŠE TĚLO VÍ
VÍCE NEŽ MY SAMI 27 VĚDCI OBJEVUJÍ INTUICI 28 OBRAZY VNITŘNÍHO
SVĚTA 30 JSME ŠTASTNÍ DÍKY SMÍCHU? 31

Kapitola 2. DOBRÉ POCITY JSOU KOMPAS 34

DÍKY POCITŮM JSME FLEXIBILNÍ 35 ŽIVOT BEZ NEŠTĚSTÍ NENÍ ŠTĚSTÍM 36
ZÁLIBA V TRAGICE 37 PROČ ŠTĚSTÍ NENÍ ZADARMO 39

Kapitola 3. SYSTÉM ŠTĚSTÍ 41

ŠTĚSTÍ NENÍ OPAKEM NEŠTĚSTÍ 41 SPOJE PRO POTĚŠENÍ A BOLEST 42
NEŠTĚSTÍ VLEVO, ŠTĚSTÍ VPRAVO 44 HRÁČI A PROTIHRÁČI 45 CROIS-
SANTEM PROTI STRESU 46 SPÍNAČ HNĚVU A ZLOSTI 47 ROZZLOBIT SE
NEPOMÁHÁ 48 O NAINNÍM IDEALISMU 49 EXISTUJE GEN ŠTĚSTÍ? 50
GENY NEJSOU NAŠÍM OSUDEM 52

Kapitola 4. TVÁRNÝ MOZEK 54

ZA NOVÝMI POCITY 55 SVĚT VZNIKÁ V HLAVĚ 56 FILOZOFICKÁ CVI-
ČENÍ 58 NOVÁ PROPOJENÍ MOZKU 59 JAK ROSTOU NERVY 61 PROBLÉM
S PARKOVÁNÍM 62 VŠE JE V POHYBU 63 STUDNA MLÁDÍ V HLAVĚ 64
MOZEK JE ZAHRADA 65 CO SE NENAUČÍ HONZÍK, NAUČÍ SE JAN 66
MOUDROST VÝCHODU 67 VŮLE KE ŠTĚSTÍ 69

2. DÍL: VÁŠNĚ

Kapitola 5. PŮVOD VE ZVÍŘECÍ ŘÍŠI 73

EVOLUCE POCITŮ 74 NAŠE TŘI MOZKY 76 ORCHESTR HORMONŮ 78
ŽIVOT S VÁŠNĚMI 79

Kapitola 6. TOUHA 81

LÁTKA, KTERÁ NÁS POHÁNÍ 82 ŠTAFETOVÝ BĚH V HLAVĚ 84 CHVÁLA
RADOSTNÉHO OČEKÁVÁNÍ 85 DÍKY SLASTI JSME CHYTŘEJŠÍ 86 NUTKÁNÍ
K DALŠÍMU 88 PROČ JSME NEVĚRNÍ 88 CASANOVOVO TAJEMSTVÍ 90
TOUHA PO NOVÉM 91 MALÉ DÁRKY PODNĚČUJÍ BYSTROU MYSL 93 SE
ŠTĚSTÍM A ROZUMEM 94

Kapitola 7. POŽITEK 96

POSLOVÉ EUFORIE 97 OBEJMOUT CELÝ SVĚT 98 CHUŤ, PŮVOD PO-
ŽITKU 100 O PŘITAŽLIVOSTI DOTEKŮ 102 CESTA K HARMONII 102
KDYŽ BOLEST POLEVÍ 104 HOUPAČKA ROZKOŠÍ 105

Kapitola 8. ODVRÁCENÁ STRANA SLASTI 107

MOTIVACE BEZ CÍLE 108 PRINCIP LAS VEGAS 109 POTĚŠENÍ, KTERÉ
SE ZMĚNÍ V POSEDLOST 110 JAK SE NECHÁVÁME SVÁDĚT 111 KDO SE
STANE ZÁVISLÝM? 112 ZAJATCI ĎÁBELSKÉHO KRUHU 114

Kapitola 9. LÁSKA 116

ELIXÍRY LÁSKY 117 ŽENSKÝ MOZEK, MUŽSKÝ MOZEK 119 JAK V HLAVĚ
VZNIKÁ SEX 121 HRY LÁSKY 122 VZHŮRU K VYVRCHOLENÍ 124 MAKE
LOVE, NOT WAR 125 JE LÁSKA ZÁVISLOST? 126 MATEŘSKÉ ŠTĚSTÍ 127
UČINÍ DĚTI ČLOVĚKA ŠTASTNÝM? 129

Kapitola 10. PŘÁTELSTVÍ 131

KDO MÁ PŘÁTELE, ŽIJE DÉLE 132 OBAVY Z OSAMOCENOSTI 134 ŠTĚSTÍ
V BEZPEČÍ 136 DÁVAT A BRÁT 137 NITERNÉ POCITY SYMPATIE 139

Kapitola 11. NÁVOD K POUŽITÍ VÁŠNÍ 141

I CAN'T GET NO SATISFACTION/PŮVODCEM SMUTKU JE LENOST 142 NO SPORTS, JUST WHISKY AND CIGARS 143 CHCI VŠECHNO A HNED, DŘÍVE NEŽ SE MŮJ POSLEDNÍ SEN ROZPADNE V PRACH 145 VARIATIO DELECTAT – ROZMANITOST POTĚŠÍ 146 KRÁSA SPOČIVÁ V OKU POZOROVATELE 147 SILNÝ ČLOVĚK JE NEJMOCNĚJŠÍ SÁM 149 RADĚJI SÁM NEŽ VE ŠPATNÉ SPOLEČNOSTI 150 VYSPÍŠ SE S NĚKÝM DVAKRÁT.../ŽENA BEZ MUŽE JE JAKO RYBA BEZ KOLA 151

3. DÍL: STRATEGIE VĚDOMÍ

Kapitola 12. VÍTĚZSTVÍ NAD STÍNY 155

NEBEZPEČNÝ PROGRAM ÚSPORY ENERGIE 155 NAUČENÁ BEZMOC 156 ANATOMIE SKLÍČENOSTI 158 SKLÍČENOST PODPORUJE SAMA SEBE 158 ŠPATNÁ NÁLADA USMRČUJE BUŇKY ŠEDÉ HMOTY 160 PILULKY PROTI NEŠTĚSTÍ 161 ÚNIK Z MELANCHOLIE 162 ZRYCHLENÍ ČINNOSTI MOZKU 163 ÚTĚK PŘED SKLÍČENOSTÍ 164 TERAPIE ROBINSONA CRUSOA 165 OTEVŘETE OČI SAMI SOBĚ 167

Kapitola 13. MOC PERSPEKTIVY 168

PŘÍPAD PRVNÍ: SEBEKLAM 169 PŘÍPAD DRUHÝ: ŠPATNÉ NAČASOVÁNÍ 171 PŘÍPAD TŘETÍ: NESPRÁVNÁ OČEKÁVÁNÍ 173 PŘÍPAD ČTVRTÝ: POHLEDY JINAM 174 PŘÍPAD PÁTÝ: ZÁVIST 175 PŘÍPAD ŠESTÝ: ZÁVOD KRYŠ 176 VÝCHODISKO: POZNEJ SEBE SAMA 179 DENÍK ŠTĚSTÍ 180

Kapitola 14. OKAMŽIKY BLAŽENOSTI 182

CHŮZE PO VODĚ 183 RADOST Z VNÍMÁNÍ 184 KDYŽ SE ČAS ZASTAVÍ 186 PŘÍLIŠ SNADNÉ JE STEJNĚ ŠPATNÉ JAKO PŘÍLIŠ OBTÍŽNÉ 187 TAJEMSTVÍ PLYNUTÍ 188 MEDITACE 190 MÝSTIKA POD DROBNOHLEDEM 191 SPLYNUTÍ S KOSMEM 192 SETKÁNÍ S BOHEM? 193

4. DÍL: ŠŤASTNÁ SPOLEČNOST

Kapitola 15. MAGICKÝ TROJÚHELNÍK 197

POLITIKA VE SLEPÉ ULIČCE 198 ZASLÍBENÁ ZEMĚ, V NÍŽ ROSTE PEPŘ 200
TĚLO – SENZOR ŠTĚSTÍ 200 PARADOX PENĚZ A ŠTĚSTÍ 201 APULIE
V AMERICĚ 203 OCHRANNÝ ŠTÍT SOLIDARITY 204 UŽITEČNÁ ANGA-
ŽOVANOST 205 SPOLEČNÝ CÍL SPOČIVÁ NA DŮVĚŘĚ 205 ZPOMALENÝ
ŽIVOT 206 NEMOC ZE ZAHÁLKY 208 DOBRODINÍ SEBEURČENÍ 208
DEMOKRACIE VEDE KE ŠTĚSTÍ 210 MAGICKÝ TROJÚHELNÍK SPOKOJE-
NOSTI 212

Epilog: ŠEST MILIARD CEST KE ŠTĚSTÍ 214

Poděkování 217

Poznámky 220

Seznam literatury 230