

Obsah



Předmluva str. 6

část 1 Teorie o štěstí str. 8

Kapitola 1 Může za to mozek str. 13

Kapitola 2 Marketing, nebo filozofie? str. 19

Kapitola 3 Příslib pozitivní psychologie str. 25

Kapitola 4 Jak dobré je sebeocenění str. 31

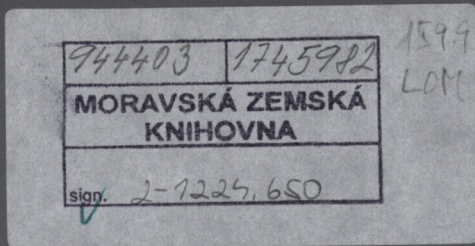
část 2 Proč ty černé myšlenky? str. 38

Kapitola 5 Neštěstí není osud str. 43

Kapitola 6 Vlastní smutný příběh str. 49

Kapitola 7 Vábení nemožného str. 55

Kapitola 8 Moje ego, moje pýcha a ti druzí str. 60



část 3 Cesta k osobní pohodě str. 68

Kapitola 9 Volba mezi přáním a potřebami str. 73

Kapitola 10 Nelze mít kontrolu nade vším str. 80

Kapitola 11 Jednat, být v pohybu a tvořit str. 86

Kapitola 12 Dát přednost tomu, co je podstatné str. 94

část 4 Jak o své štěstí nepřijít str. 104

Kapitola 13 Být optimistou str. 109

Kapitola 14 Pečovat o své vztahy str. 115

Kapitola 15 Dělat radost sobě i druhým str. 122

Kapitola 16 Předávat štěstí dětem str. 128

Závěr str. 139 Rejstřík str. 140 Literatura str. 144