

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	12
KAPITOLA 1	
Pozitivní psychologie coby věda o naději	19
KAPITOLA 2	
Vidět možnosti	45
KAPITOLA 3	
Všímat si půvabu, plusů a požehnání	65
KAPITOLA 4	
Pěstování kladných pocitů	81
KAPITOLA 5	
Zaměříme se na své silné stránky	98
KAPITOLA 6	
Vytyčení cílů	115
KAPITOLA 7	
Nalezení smyslu	138
KAPITOLA 8	
Péče o vztahy	158
KAPITOLA 9	
Žít vysněný život	179
Poděkování	190
Poznámky	193