

Obsah

Na úvod	5
Potřeba příjemných zážitků je vrozená	11
Selektivní vnímání a cílený výběr	18
Radujte se ze všeho hezkého a příjemného, co vás potká	23
Přínos pozitiv	33
Příklady přínosu pozitiv	36
Negativní projevy záměrného vyhledávání problémů a negativ	47
Nejčastější chyby a omyly, jimiž si kazíme radost ze života	50
Na závěr	72
Tabulky na zapisování hezkých a příjemných zážitků a událostí	74
Příklad zapisování hezkých zážitků do tabulek	77