

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA.....	9
PODZIĘKOWANIA.....	13
CZĘŚĆ I	
CZYM JEST PRAWDZIWE BOGACTWO?.....	15
ROZDZIAŁ 1	
Bogactwo psychiczne – zrównoważony portfel.....	17
ROZDZIAŁ 2	
Dwie zasady bogactwa psychicznego	27
CZĘŚĆ II	
LUDZIE SZCZĘŚLIWI FUNKCJONUJĄ LEPIEJ	41
ROZDZIAŁ 3	
Zdrowie a poczucie szczęścia.....	43
ROZDZIAŁ 4	
Szczęście a relacje społeczne – bez nich ani rusz	61
ROZDZIAŁ 5	
Szczęście w pracy – to się opłaca.....	83
CZĘŚĆ III	
ŹRÓDŁA SZCZĘŚCIA I PRAWDZIWEGO BOGACTWA.....	103
ROZDZIAŁ 6	
Czy pieniądze dają szczęście?.....	105
ROZDZIAŁ 7	
Religia i duchowość a poczucie szczęścia	127
ROZDZIAŁ 8	
Najszczęśliwsze miejsca na ziemi – kultura a poczucie dobrostanu psychicznego.....	141
ROZDZIAŁ 9	
Geny i wychowanie – czy istnieje wrodzony poziom szczęścia i czy można go zmienić?	159
ROZDZIAŁ 10	
Szklane kule – prognozowanie szczęścia	179
ROZDZIAŁ 11	
Model AIM – uwaga, interpretacja, pamięć	197

CZEŚĆ IV	
ZŁOŻMY WSZYSTKO W CAŁOŚĆ	217
ROZDZIAŁ 12	
Tak, można być zbyt szczęśliwym	219
ROZDZIAŁ 13	
A potem żyli długo i szczęśliwie	233
ROZDZIAŁ 14	
Pomiar bogactwa psychicznego – Twój bilans szczęścia	247
EPILOG	
Nauka o szczęściu	257
BIBLIOGRAFIA.....	267
INDEKS NAZWISK.....	281
INDEKS RZECZOWY	283