

Wstęp	9
I Psychologia pozytywna	11
II Zjawisko adaptacji hedonistycznej	14
III Reguły szczęścia	21
Pierwsza reguła szczęścia	
Wykorzystuj relacje z innymi i przypadkowe okazje	24
Druga reguła szczęścia	
Rozwijaj intuicję i słuchaj, co ci podpowiada	36
Trzecia reguła szczęścia	
Spodziewaj się najlepszej przyszłości	50
Czwarta reguła szczęścia	
Zamieniaj swojego pecha w szczęście	55
Piąta reguła szczęścia	
Zawsze walcz do końca w ważnych sprawach	61
Szósta reguła szczęścia	
Przejmij kontrolę nad swoim życiem	63
Siódma reguła szczęścia	
Dbaj o zdrowie i kondycję fizyczną	64
Ósma reguła szczęścia	
Kupuj przeżycia i doświadczenia, a nie przedmioty	71
Dziewiąta reguła szczęścia	
Otaczaj się szczęśliwymi ludźmi	73
Dziesiąta reguła szczęścia	
Zwracaj uwagę na czynniki zewnętrzne, na które masz wpływ	80
Jedenasta reguła szczęścia	
Zachowuj się jak człowiek szczęśliwy	94
IV Cele prowadzące do szczęścia	101
V Życie teraźniejszością	119
VI Właściwości psychiczne	131

VII Wiek i inteligencja a poczucie szczęścia	135
VIII Poczucie szczęścia a dojrzałość psychiczna („mądrość”)	137
IX Szczęście a aktywność	139
X Szczęście a altruizm	140
XI Praktykowanie religii a poczucie szczęścia	143
XII Wybór działań budujących szczęście	145
Skupienie się na swoich mocnych stronach	145
Dobór działań według słabych stron	149
Dobór działań według stylu życia	150
XIII Umiejscowienie kontroli i zasada odpowiedzialności	152
XIV Zaradność życiowa	161
Trening zaradności przez podważanie negatywnych przekonań	163
XV Poczucie własnej wartości i skuteczności	166
Samoocena a realizacja celów	172
Samoocena a związki	173
Samoocena a materializm	174
Samoocena a produktywność	176
XVI Siła przesądów	181
XVII Emocje sukcesu i szczęścia	185
Pragnienie	194
Optymizm	195
Wdzięczność i duma	205
Życzliwość	209
Przebaczenie	212
Najbardziej szkodliwe emocje wobec siebie i innych	214
Inne racjonalne poglądy	218
Postawa obfitości	219
XVIII Stres	221
Cykl stresu	222
Jak radzić sobie ze stresem	226
Relaks autogenny	234

Relaksacja progresywna	236
Pozytywne strony stresu	238
XIX Lęk	244
Jak zmniejszyć swój lęk	247
Jak opanować strach przed przyszłymi zdarzeniami	250
Technika wzmacniania siebie	251
XX Żal po stracie	252
XXI Depresja	255
Metody walki z depresją	261
Zaangażowanie w codzienne czynności	261
Dziennik codziennej aktywności	261
Grupa wsparcia	263
Terapia poznawcza	263
Dieta w depresji	265
Światłoterapia	266
XXII Modele inteligencji emocjonalnej	267
Model Bar-Ona	269
Model Saloveya, Mayera, Caruso	271
Spostrzeganie, ocenianie i wyrażanie emocji	274
Ułatwianie procesu myślenia za pomocą emocji	274
Rozumienie i analizowanie informacji emocjonalnej, posługiwanie się wiedzą o emocjach	275
Regulacja emocji	275
Jak zwiększać inteligencję emocjonalną	276
XXIII Szczęśliwy mózg	278
XXIV Nawyki sukcesu	286
W jaki sposób skutecznie wprowadzać nowe nawyki	290
Jak utrzymać motywację do działania i wytrwałość	294
XXV Prawa umysłu	296
Na zakończenie	298
Bibliografia	301