

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Szczęście jest blisko	16
2. Szczęścia można się nauczyć	20
3. Nawigowanie ku przyszłości	25
4. O sianiu szczęścia	31
5. Krajobraz szczęścia jest rozległy	37
6. Jak zamienić złodziei szczęścia w źródła szczęścia	45
7. Dopasowywanie	52
8. Pięć codziennych radości	58
9. Nawiązuj relacje.....	63
10. Bądź aktywny	69
11. Bądź obecny i uważny	79
12. Wciąż się ucz.....	84
13. Dawaj, pomagaj.....	90
14. Sens.....	96
15. Celuj w brąz.....	103
16. Wdzięczność	108
17. Przyjemność	114
18. Akceptacja.....	120
19. Luźne relacje	126
20. Natura	133
21. Równowaga	139
22. <i>Flow</i>	145
23. <i>Hygge</i>	151
24. Pościg za różnorodnością	157

25. Stwórz swój psychiczny album szczęścia	162
26. Baw się i twórz wspomnienia.....	169
27. Perspektywa.....	176
28. Szczęście jest zaraźliwe	183
29. Wartości.....	186
30. Doznania estetyczne	194
31. Łączność i pokora	200
Podziękowania	205
Bibliografia.....	207