

# SPIS TREŚCI

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Wstęp . . . . .                                    | 7          |
| <b>Część I . . . . .</b>                           | <b>17</b>  |
| 1. Jak to happy-happy? . . . . .                   | 19         |
| 2. Jak działa nasz mózg . . . . .                  | 27         |
| 3. Krok pierwszy: pozytywne nastawienie! . . . . . | 39         |
| 4. Krok drugi: zastanów się! . . . . .             | 59         |
| 5. Krok trzeci: zbuduj relację! . . . . .          | 79         |
| 6. Krok czwarty: mów jak należy! . . . . .         | 99         |
| 7. Krok piąty: przygotuj plan B! . . . . .         | 119        |
| <b>Część II . . . . .</b>                          | <b>131</b> |
| 8. Zanim zaczniemy . . . . .                       | 133        |
| 9. Happy-happy w pracy . . . . .                   | 137        |
| 10. Happy-happy w domu . . . . .                   | 147        |
| 11. Happy-happy w czasie wolnym . . . . .          | 157        |
| 12. Problematiczne osobowości . . . . .            | 167        |
| 13. Dziesięć pytań o happy-happy . . . . .         | 179        |
| 14. Na zakończenie . . . . .                       | 187        |
| Podziękowania . . . . .                            | 189        |
| Przypisy . . . . .                                 | 191        |
| Literatura . . . . .                               | 195        |