

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
1. O SZCZĘŚCIU NA NOWO	15
Wstęp.....	15
Zarys teorii przepływu	22
Źródła niezadowolenia	26
Ochronna rola kultury.....	30
Powtórna nauka doświadczania.....	39
Drogi do wyzwolenia.....	45
2. ANATOMIA ŚWIADOMOŚCI	51
Ograniczenia świadomości.....	59
Uwaga jako energia psychiczna.....	62
Rola jaźni	67
Nieład w świadomości: psychiczna entropia.....	71
Porządek w świadomości: przepływ.....	75
Złożoność i rozwój jaźni.....	78
3. PRZYJEMNOŚĆ A JAKOŚĆ ŻYCIA	81
Przyjemność i satysfakcja	84
Składniki satysfakcji	89
Doświadczenie autoteliczne.....	117

4. WARUNKI PRZEPŁYWU	125
Czynności sprzyjające doświadczaniu przepływu	126
Przepływ a kultura	135
Osobowość autoteliczna	144
Ludzie przepływu	154
5. CIAŁO W STANIE PRZEPŁYWU	161
Wyżej, szybciej, mocniej	164
Radość z ruchu	169
Seks jako doświadczenie przepływu	171
Absolutna kontrola: joga i sztuki walki	175
Przepływ przez zmysły: radość widzenia	180
Przepływ wywołany muzyką	183
Radość smakowania	189
6. PRZEPŁYW MYŚLI	195
Matka nauk	200
Odpowiedź brzmi „wiatr”	203
Zasady gier umysłowych	206
Gra słów	212
Zaprzyjaźnij się z Klio	218
Rozkosze nauki	220
Umiłowanie mądrości	227
Amatorzy i zawodowcy	229
Uczmy się przez całe życie	231
7. PRACA JAKO PRZEPŁYW	233
Pracownicy autoteliczni	234
Prace autoteliczne	245
Paradoks pracy	253
Marnowanie wolnego czasu	260

8. RADOŚĆ Z SAMOTNOŚCI I TOWARZYSTWA INNYCH	263
Konflikt między samotnością a byciem wśród ludzi	264
Ból samotności	269
Poskramianie samotności	276
Przepływ a rodzina	280
Radość z przyjaźni	295
Większa społeczność	302
9. OSZUKIWANIE CHAOSU	307
Pozytywne tragedie	308
Radzenie sobie ze stresem	316
Moc struktur dyssypatywnych	320
Osobowość autoteliczna. Podsumowanie	332
10. NADAWANIE ZNACZENIA	341
Co oznacza znaczenie	343
Dbanie o cel	347
Podjmowanie postanowień	355
Odzyskiwanie harmonii	361
Wyznaczanie „motywów przewodnich” życia	366
BIBLIOGRAFIA	383
O AUTORZE	419
PRZYPISY	421