

Spis treści

Wprowadzenie		7
1. Umysły pogodne i umysły chmurne		17
Afektywność umysłu		
2. Głowa do góry		51
Na tropie optymizmu		
3. Umysł chmurny		93
Dlaczego optymizm jest bardziej ulotny niż pesymizm?		
4. Optymizm i pesymizm a genetyka		129
Czy nasze usposobienie jest zapisane w genach?		
5. Umysł podatny na zmiany		165
Plastyczność ludzkiego umysłu		
6. Nowe metody kształtowania własnego umysłu		207
Od strachu do samozadowolenia		
Podziękowania		251
Przypisy		255
Indeks		295