

Předmluva	11
ČÁST 1: NOVÁ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	13
Kapitola 1: Co je to duševní pohoda	15
Zrod nové teorie	20
Původní teorie: Opravdové štěstí	22
Od teorie opravdového štěstí k teorii duševní pohody	24
Teorie duševní pohody	26
Prvky duševní pohody	27
Cvičení v laskavosti	33
Optimální prospívání jako cíl pozitivní psychologie	40
Kapitola 2: Jak být šťastný: cvičení pozitivní psychologie, která fungují	43
Návštěva s vyjádřením vděčnosti	43
Můžeme změnit míru své duševní pohody?	44
Cvičení „Tři dobré věci“ (aneb „Co se podařilo“)	46
Intervence pozitivní psychologie a případy z praxe	49
Cvičení charakteristických silných stránek	53
Pozitivní psychoterapie	55
Kapitola 3: Malé nekalé tajemství léků a terapie	60
Léčení versus úleva od příznaků	61
65% bariéra	62
Aktivně konstruktivní reagování	64
Jak se vyrovnávat s negativními emocemi	67

Nový přístup k léčbě	70
Aplikovaná psychologie versus základní psychologie: problémy versus hádanky	72
Wittgenstein, Popper a Pensylvánská univerzita	73
Kapitola 4: Výuka duševní pohody: kouzlo programu MAPP	81
První program MAPP	82
Ingredience aplikované pozitivní psychologie	84
Intelektuálně zajímavý a zároveň osobně použitelný obsah	84
Osobní a profesní transformace	88
Transformace	90
Pozitivní psychologie jako posláni	94
Kapitola 5: Pozitivní vzdělávání: výuka osobní pohody na školách	98
Měla by se osobní pohoda vyučovat na školách?	99
Pensylvánský program na podporu psychické odolnosti: způsob, jak na školách vyučovat osobní pohodu	101
Projekt na australské škole v Geelongu	107
Výuka pozitivní psychologie (samostatné kurzy)	110
Začlenění pozitivní psychologie do systému vzdělávání	112
Pozitivní vzdělávání v běžném životě	114
Pozitivní informační technologie	116
Nové měřítko prosperity	119
ČÁST 2: CESTY K OPTIMÁLNÍMU PROSPÍVÁNÍ	121
Kapitola 6: Vytrvalost, charakter a úspěch: nová teorie intelligence	123
Úspěch a intelligence	124
Pozitivní charakter	126
Tažení budoucností, nikoliv pohánění minulostí	127
Co je intelligence	129
Rychlost	129

Umění pomalosti	134
Sebekontrola	138
Vytrvalost (GRIT) versus sebekázeň	142
Přínosy vytrvalosti (GRIT)	148
Budování složek úspěchu	149
Kapitola 7: Silná armáda: komplexní vojenská zdatnost	152
Psychicky zdatná armáda	153
Globální hodnotící nástroj, GAT	156
Online kurzy	165
Modul emoční zdatnosti	167
Modul rodinné zdatnosti	170
Modul sociální zdatnosti	172
Modul spirituální zdatnosti	178
Kapitola 8: Od traumatu k rozvoji	182
Posttraumatická stresová porucha	182
Posttraumatický rozvoj	190
Kurz posttraumatického rozvoje	192
Měření posttraumatického rozvoje dotazníkem PTGI	192
Kurz instruktorů psychické odolnosti	194
Budování duševní odolnosti	199
Horké křeslo: jak bojovat s katastrofickými myšlenkami v reálném čase	202
Pátrání po dobrých věcech	204
Silné stránky charakteru	204
Budování pevných vztahů	206
Realizace školení	210
Kapitola 9: Pozitivní zdraví: biologie optimismu	217
Medicína postavená na hlavu	217
Jak vznikla teorie naučené bezmocnosti	219
Kardiovaskulární onemocnění	226
Shrnutí kardiovaskulárních onemocnění	231
Infekční nemoci	232
Rakovina a celková úmrtnost	238

Může být duševní pohoda příčinou lepšího zdraví?	
A jak by jej mohla chránit?	243
Pozitivní zdraví	248
Armádní databáze: národní poklad	251
Faktory podporující kardiovaskulární zdraví	253
Cvičení jako zdraví podporující faktor	255
Kapitola 10: Politika a ekonomika duševní pohody	262
Víc než jen peníze	262
Rozdíl mezi HDP a duševní pohodou	263
Finanční krize	269
Etika versus hodnoty	270
Optimismus a ekonomika	275
Reflexivní a nereflexivní realita	277
51 procent	280
Dodatek: Dotazník charakteristických silných stránek	287
Poděkování	313
Poznámky	319
Rejstřík	389
O autorovi	407