

OBSAH

Úvod	5
1. Návrat k tématu štěstí	7
Úvod	9
Přehled	15
Kořeny nespokojenosti	19
Ochranný štít kultury	23
Jak znovuzískat schopnost prožitku	30
Cesty ke svobodě	36
2. Anatomie vědomí	41
Meze vědomí	49
Pozornost jako psychická energie	52
Jak je to s naším já	57
Zmatek ve vědomí: psychická entropie	60
Řád ve vědomí: stav plynutí	64
Ucelenost a růst našeho já	67
3. Radost a kvalita života	71
Požitek a radost	76
Co patří k zážitkům radosti	80
Náročná aktivita, vyžadující určitou dovednost	81
Splývání činnosti a vědomí	85
Jasně cíle a zpětná vazba	87
Soustředění na daný úkol	91
Kontrola dění a její paradoxy	93
Sebezapomnění	97
Změněné vnímání času	101
Autotelické prožívání	103

4. Jak vzniká stav plynutí	109
Aktivity určené k vyvolání stavu plynutí	112
Zážitky stavu plynutí a kultura	119
Autotelická osobnost	127
Neurofyziologie a stav plynutí	130
Vliv rodiny na autotelickou osobnost	133
Lidé, jimž je stav plynutí vlastní	136
5. Tělo a stav plynutí	141
Výš, rychleji, silněji	146
Radost z pohybu	151
Sex jako zážitek plynutí	153
Maximální kontrola: jóga a bojová umění	157
Zážitky plynutí zprostředkované smysly: radosti vidění	161
Zážitky plynutí a hudba	164
Radosti spojené s chutí	170
6. Stav plynutí a myšlení	174
Matka vědění	182
Pravidla her důvtipu a inteligence	187
Hra se slovy	192
Jak se sprátelit s Clio	197
Potěšení z vědy	200
Láska k moudrosti	206
Amatéri a profesionálové	208
Otevřenost vůči poznání jako celoživotní úkol	211
7. Práce jako zdroj zážitků plynutí	213
Autotelický přístup k práci	217
Autotelické povolání	227
Paradox práce	234
Plýtvání volným časem	240
8. Radost ze samoty a ze společnosti	243
Konflikt mezi samotou a společností jiných lidí	246
Utrpení samoty	251
Zkrocení samoty	257
Prožitky plynutí a rodina	261
Radost z přátelství	273
Širší společenství	279

9. Jak ošálit chaos	283
Jak proměnit tragické události	287
Jak se vyrovnat se stresem	293
Síla disipativních struktur	297
Autotelická osobnost: shrnutí	307
10. Jak dát svému životu smysl	315
Co znamená smysl	319
Kultivace záměrů	322
Jak se pracovat k rozhodnosti	329
Znovuobjevování harmonie	335
Sjednocení smyslu v životních tématech	339
Poznámky	353
Literatura	369
O autorovi	395
Obsah	397