

Obsah

O autorkách	9
Poděkování	10
Úvod	11
Co je štěstí a jak si vypěstovat šťastné návyky	
Dotazník štěstí	
Schodiště štěstí	21
Okolí	33
Vytvořte si prostředí, které posílí vaše štěstí	
• Co znamená okolí • Jaký vliv má okolí na vaše štěstí • Praktické tipy jak vylepšit své okolí a rozvíjet šťastné návyky • Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste byli se svým okolím spokojenější.	
Pusťte se do úkolu pro štěstí!	
Chování	63
Změňte své jednání a rozvíjejte šťastné návyky	
• Co znamená chování • Jaký vliv má chování na vaše štěstí • Praktické tipy jak vylepšit své chování a rozvíjet šťastné návyky • Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, aby vám vaše jednání přinášelo více štěstí.	
Pusťte se do úkolu pro štěstí!	

Schopnosti a dovednosti 93

Uplatněte naplno své nadání a naučte se díky němu novým dovednostem

- Co znamenají schopnosti a dovednosti
- Jaký vliv mají schopnosti a dovednosti na vaše štěstí
- Praktické tipy jak zdokonalit své schopnosti a dovednosti a rozvíjet šťastné návyky
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste naplno využili svých schopností a možností, a tím pádem byli spokojenější. Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Hodnoty a názory 121

Respektujte své názory a to, čemu věříte, abyste byli v životě šťastnější

- Co znamenají hodnoty a názory
- Jaký vliv mají hodnoty a názory na vaše štěstí
- Praktické tipy jak žít svůj život v souladu se svými skutečnými hodnotami a názory, a tím pádem být šťastnější
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste žili naplno v souladu s hodnotami a názory, které vám vyhovují, a byli tak šťastní. Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Identita – Budte sami sebou 149

Budte sami sebou – když se přijmete takoví, jací jste, budete šťastnější, což si opravdu zasloužíte

- Co znamená identita
- Jaký vliv má identita na vaše štěstí
- Praktické tipy jak poznat sebe sama a dosáhnout vnitřního pocitu štěstí
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste k sobě byli upřímnější, a tím pádem šťastnější. Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Smysl života 173

Budte více než sami sebou – najdete cestu, která vás přivede ke smyslu a cíli vašeho života

- Co znamená smysl života
- Jaký vliv má smysl života na vaše štěstí
- Praktické tipy jak nalézt svůj smysl života, který vás bude naplňovat štěstím
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste se za štěstím v životě vydali tím správným směrem.
Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Dodatek č. 1: Štěstí a zaměstnání – Dotazník 199

Dodatek č. 2: Výsledky průzkumu Univerzity v Lancasteru 202