

OBSAH

Úvod	9
Vnitřní pokoj jako předpoklad spokojenosti	13
Spokojenost jako vděčnost, skromnost a jednoduchost	19
Spokojenost a přehnané nároky	31
Nasyčená spokojenost a opravdový klid	42
Spokojený člověk	48
Spokojenost se životem	57
Cesty ke spokojenosti	61
Cesta stoicismu	61
Cesty psychologie	67
Duchovní cesty	71
Usmíření s Bohem	78
Skutečná spokojenost	84
Literatura	86