

OBSAH

Napsali o knize	7
O autorce	11
Úvod	13
 Princip 1: Štěstí je osobní	 25
Věda o štěstí	26
Komponenty štěstí	27
Soutěživé štěstí	30
Co činí lidi osobně šťastnými	34
 Princip 2: Likvidátory štěstí lze zvládnout	 43
Typy likvidátorů štěstí	46
Vytvořte si osobní plán na zvládání likvidátorů štěstí (BOPAP)	86
Nástroje BOPAP	92
 Princip 3: Štěstí se mění spolu s vámi	 111
Dospělost	117
Životní změny	123
Zážitky	142
Nečekané události	159
 Princip 4: Štěstí je větší, než si myslíte	 167
Čestnost	170
Dávání	173
Entuziasmus	174

Hravost	175
Hrdost	176
Humor	178
Inspirace	180
Kreativita	181
Láska	182
Laskavost	186
Mírumilovnost	186
Motivace	188
Nostalgie	190
Optimismus	193
Oslavy	196
Pobavení	197
Pomoc	200
Požehnání	201
Radost	203
Sebejistota	203
Spiritualita	205
Spokojenost	210
Společenskost	211
Úcta	213
Úleva	215
Úspěšnost	218
Uspokojení	220
Uznání	222
Vděčnost	224
Veselost	225
Zábava	226

Jak uvést praktické štěstí do života	231
---	------------

O Společnosti šťastných lidí	233
---	------------

Poděkování	235
-------------------------	------------