

OBSAH

Kapitola 1: Poplašný duch doby	7
News-fatigue	9
Je to opravdu tak zlé?	17
Poplašný duch doby a následky	23
Zvuk hudby	33
Kapitola 2: Co je štěstí?	43
Chémie štěstí	45
Charakter neboli co si člověk nosí s sebou	55
Co mne dělá šťastným?	69
Kapitola 3: Trénink štěstí	77
Zvědavost, radost, ctižádostivost	79
Důvěra a přátelskost	85
Smysl pro krásu, duchovno a jídlo	91
Humor	109
À propos	117

Kapitola 4: Kód štěstí	123
Může být šťastný každý z nás?	125
První závěr	129
Eskapismus	133
Princip šuplíku	137
Princip inšalláh	143
Princip já na prvním místě	147
Princip klidné krve	153
Dovětek	155
O autorovi	159