

Spis treści

Od autorki	8
Czego możesz się spodziewać po przeczytaniu tej książki	9
1. Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna	11
Codzienność i poszukiwanie jej najlepszej wersji	12
Ewolucja nie zawsze ułatwia życie.	13
„Jestem, jaki jestem”, czyli ile szczęścia tkwi w genach	15
Czym skorupka za młodu nasiąknie.	16
Kto z kim przestaje.	18
Psychologia pozytywna ma podstawy naukowe.	19
Czy „guru motywacji” i „sekrety” to też psychologia pozytywna	22
Mit 1: Wszystko jest możliwe, jeśli bardzo się tego chce.	24
Mit 2: Wizualizacja i afirmacja działają cuda	29
Mit 3: Jeśli będziesz udawać, że wszystko jest dobrze, to będzie dobrze.	31
Mit 4: Niektóre emocje są złe i nie powinno się ich odczuwać	34
Psychologia pozytywna a potoczne wyobrażenie o pozytywnym myśleniu.	37
Bądź jak Mona Lisa	38
2. Pięć filarów dobrego życia	41
Życie, które zawiera w sobie przyjemności i pozytywne emocje	43
Życie zaangażowane	44
Życie z poczuciem sensu.	49
Życie spełnione dzięki więzkom z ludźmi	54
Współczynnik Gottmana – zagraj o wynik 5 do 1	59
Jak od dobrych chęci przejść do właściwych czynów.	62
Życie, w którym osiągasz swoje cele.	65

3. Jak poprawić własne życie i nastawienie do niego	69
Optymizm a pesymizm	70
Model AIM: uwaga, interpretacja, pamięć	72
Przekonania to nie rzeczywistość – narzędzia TPS i TPSKA	77
Jak linoskoczek	86
4. Akceptacja i rozwój – szukanie złotego środka	91
Mieć czy być i sztuka minimalizmu	93
Mózg dba o równowagę	95
Ja idealne i ja powinnościowe	97
Pułapki perfekcjonizmu	103
Między postępem a zadowoleniem – szukanie balansu w życiu	108
Wyzwania, trudności, <i>resilience</i> i wzrost potraumatyczny	110
5. Na czym budować swoją siłę	115
Mądrość i wiedza	117
Kreatywność	118
Ciekawość	120
Otwartość umysłu	121
Zamiłowanie do zdobywania wiedzy	123
Wyczucie perspektywy	126
Odwaga	127
Dzielność	129
Wytrwałość	131
Autentyczność	133
Entuzjizm	136
Humanitaryzm	137
Miłość/intymność	138
Życzliwość	140
Inteligencja społeczna	142
Sprawiedliwość	143
Praca zespołowa	144
Uczciwość/bezstronność	145
Przywódstwo	148
Umiar	148
Wielkoduszność	150
Pokora	153

Roztropność	156
Samokontrola	157
Transcendencja	159
Docenianie piękna i doskonałości	159
Wdzięczność	161
Nadzieja	163
Pogoda ducha i poczucie humoru	165
Duchowość	167
6. Jak psychologia pozytywna może pomóc w życiu zawodowym	171
Szczęśliwy pracownik to wydajny pracownik	172
Praca przyjemna	176
Praca z zaangażowaniem	179
Praca sensowna	181
Praca, w której panują dobre relacje międzyludzkie	185
Praca, która umożliwi realizację celów firmy i pracownika	187
Optymizm – na jakich stanowiskach najbardziej potrzebny	190
Zmienić miejsce czy zmienić nastawienie?	191
Co ci służy w pracy	192
Twoje mocne strony	194
Szefie, zacznij od siebie i przekaż dalej	195
Przywództwo transformacyjne	197
Zakończenie	203
Podziękowania	204
Bibliografia	206