

INNHold

FORORD	9
VELKOMMEN	11
Om denne boka	12
Gjør all praten om lykke oss til egoistiske ofre for nyliberalismen?	12
På tide for samfunnsvitere å bli venner med biologien	17
En oversikt over boka	20
HVA ER EGENTLIG LYKKE?	21
Hvorfor lar hjernen oss oppleve lykke og ulykke? ...	23
Lykke er bra, men mer lykke er ikke alltid bedre	25
Noen relevante innsikter fra lykkeforskningen	29
Den dynamiske likevektsteorien	29
Kan man tenke seg lykkelig?	31
Penger og lykke	32
Tilpasning og sammenligning	33
FLERFARTSMODELLEN	35
Den lange fortellingen om menneskeheten, veldig kort fortalt	42
Oppstrøms, nedstrøms, fast og flytende	45
Hvordan hjelper flerfartsmodellen oss å forstå lykke?	50

FELLESSKAP	52
Fellesskap kjennetegner menneskets biologi	53
Annengjøring og utenforskap – fellesskapets mørkere sider	56
Hva betyr det at vi er så sosiale? Status, sivilstand og penger	59
Gullhårspunktet: Er den perfekte balanse mulig?	63
Emosjonell nysgjerrighet og sosiologisk fantasi	69
BEVEGELSE	71
Kroppen trenger bevegelse	73
Systematiske hjernefeller motiverer oss til å sløve i sofaen	75
Trening handler ikke bare om kroppen	79
NATUR	83
Mennesker er biofile	83
Når bra ting ekskluderer	85
Natur og lykke oppsummert	93
MINDFULNESS	95
Mindfulness. Hva sier forskningen?	95
Tre kritikker mot mindfulness	96
Risiko	97
McMindfulness	98
Reduserer mindfulness en dyp tradisjon?	101
McMindfulnesskritikken er overspent	106
Oppmerksom tilstedeværelse	108
RITUALER	111
Flyt, lavflyt og søppelflyt	121
Sosial flyt er oppskrytt	124
Ritualisering av tid	124
Emile Durkheims kobling mellom ritualer og fellesskap	126

Arven etter Durkheim. Ritualer skaper fellesskap, men også utenforskap	128
Hverdagsritualer	130
Mindlessness, tilhørighet og ekskludering	131
Ritualer og lykke: en konklusjon	135
HVA HAR JEG LÆRT PÅ OPPDAGELSESFERD I LYKKELAND?	136
LITTERATUR	140
STIKKORD	149