

Innhold

Forord 9

Del 1: Positive følelser 15

1. Positive karakteregenskaper 17
2. Hvordan psykologien gikk seg vil, og jeg fant min vei 28
3. Hvorfor bry seg med å være lykkelig? 40
4. Kan du gjøre deg selv varig lykkelig? 54
5. Tilfredshet med fortiden 72
6. Fremtidsoptimisme 91
7. Lykke i nåtiden 109

Del 2: Styrker og dyder 127

8. Fornyelse av styrker og dyder 129
9. Dine signaturstyrker 137

Del 3: I livets herskapshus 167

10. Arbeid og personlig tilfredshet 168
11. Kjærlighet 186
12. Barneoppdragelse 207
13. Oppsummering 247
14. Mening og formål 250

Appendiks

- Begreper og teori 261
Takk 264
Noter 269