

תוכן הצניינים

הקדמה.....7

שער הרגשות

- פרק 1: "אהיה מאושר כאשר..." - האומנם?13
- פרק 2: רגשות - המפתח להבנת האושר19
- פרק 3: מהו תפקיד הרגשות השליליים?.....25
- פרק 4: מהו תפקיד הרגשות החיוביים?.....29
- פרק 5: המשוואה של האושר33
- פרק 6: מה משפיע על האושר?.....39
- פרק 7: מה משפיע על רגשות? ועל מה הם משפיעים?43
- פרק 8: התמודדות עם רגשות שליליים.....49

שער המחשבות

- פרק 9: מי צריך להוביל - המוח או הרגש?.....63
- פרק 10: דאגות ומחשבות על העתיד והתמודדות עימן.....67
- פרק 11: מחשבות על העבר והיכולת לסלוח ולשחרר.....77
- פרק 12: מחשבות על בעיות בהווה ומחשבות שליליות.....85
- פרק 13: חשיבה פסימית וחשיבה אופטימית.....89
- פרק 14: השוואות חברתיות והכרת תודה97
- פרק 15: חשיבה פרפקציוניסטית וציפיות גבוהות.....105
- פרק 16: התמכרויות ואובדן שליטה.....109
- פרק 17: התמודדות עם מחשבות שליליות.....113

שער המעשים

פרק 18: ליהנות ולהתענג על ההווה.....	119
פרק 19: לעשות פעילויות שמעניקות סיפוק.....	125
פרק 20: להתמקד בפיתוח חוזקות.....	129
פרק 21: ליצור חוויות של "זרימה".....	135
פרק 22: להעניק משמעות לחיינו.....	141
פרק 23: להגשים מטרות.....	151
פרק 24: למצוא ייעוד בעבודה.....	161
פרק 25: להרגיש שייך, לתת ולשפר את הקשר הזוגי.....	169
אחרית דבר: משמעות האושר.....	181
נספח: טעויות חשיבה.....	191
תודות.....	197
הערות ומקורות.....	199