

INDHOLD

FORORD 11

KAPITEL 1

Det modsatte af at være syg 23

Om livets største spørgsmål.

Om hvorfor vi ikke nødvendigvis bliver lykkeligere af at blive rigere. Og om hovedvejene til trivsel.

KAPITEL 2

Positiv-negativ balancen 37

Om hvordan vores fokus skaber vores virkelighed.

Og om hvorfor vi fokuserer mere på det negative end på det positive.

KAPITEL 3 51

Fordelene ved livsglæde

Om at de sure generelt dør først, og hvorfor de livsglade som regel klarer sig bedst.

Og om hvornår det er klogt at fokusere på det negative.

KAPITEL 4 **61**

Spar på håndgranaterne

Om at finde sindsro. Om kriser og bekymringer.

Og om at skelne mellem det, du kan ændre og ikke kan ændre.

KAPITEL 5 **81**

Smilet smitter

Om hvordan vi smitter med vores kropssprog.

Om spejlneuroner. Og om vores totale afhængighed af hinanden.

KAPITEL 6 **103**

De 24 karakterstyrker

Om stærke relationer.

Om en måde, hvorpå man kan finde styrkerne i sig selv og andre. Og om et kærlighedsbad.

KAPITEL 7 **123**

Præstation og passion

Om at det, du er god til, ikke altid er godt for dig.

Om at pille navle. Og om at bygge hinanden op.

KAPITEL 8

Fejl og perfektionisme 139

Om at der ikke er en plan.

Om fejl som gaver. Og om at bevæge sig fra perfektionist til optimalist.

KAPITEL 9

Meningen med livet 157

Om at sende lys ind i mørket.

Om livet som en gave og en opgave. Og om hvorfor optimisme er et klogt valg.

KAPITEL 10

3 gode ting 171

Om at træne sin opmærksomhed.

Om at være taknemmelig. Og om 3 GODE TING fra i dag.

Tak 193

Noter – hvis du vil vide mere 197

Om forfatterne 220