

Sisällysluettelo

Lukijalle.....	9
Johdanto	11
Onnellisuuden pohtiminen	13
1. Onnelliset päivät ovat harvinaisia	14
2. Onnellisuus on kuin ilmassa lentävä sulka	15
3. Onnellisuuden tietää vasta kuoleman jälkeen	16
4. Onnellisuuden saavuttaminen on vaikeaa	17
5. Onnellisuus ymmärretään eri tavoin.....	18
6. Onko onnellisuus suurin hyvä?	20
7. Häviääkö onnellisuus mielekkyydelle?	21
8. Miksi emme ole aina onnellisia?	22
9. Onnellisuutta ei ole ilman kipua.....	23
10. Miksi minuuden kokemus vaikeuttaa onnellisuutta?	24
11. Olemmeko oman onnemme seppiä?	27
12. Onko onnellisuudessa myös pimeä puoli?	28
13. Epiktetos oli kohtuuton.....	31
14. Onko buddhalaisuus ratkaisu?.....	32
15. Millaista on aito onnellisuus?	33
16. Tavallinen onnellisuus riittää	35
17. Epämiellyttäviä asioita on vaikea torjua mielestä	36
18. Ovatko onnelliset perheet samanlaisia?	38
19. Mikä on ihmisen ydinongelma?.....	40
20. Onko totuus tärkeämpi kuin onnellisuus?	42
21. Onko onnellisuus vain yksilön oma asia?	45

22. Käsitys onnellisuudesta on muuttunut	46
23. Näkykö onnellisuus arkielämässä?	50
24. Välittömät onnen kokemukset ovat arvokkaita	51
25. Miksi onnellisuutta pelätään?	53
26. Onko onnellisuus itsetyytyväisyyttä?	54
27. Ovatko ihmiset onnellisia?	57
28. Voiko onnellisuuden valita?	59
29. Onko onnellisuus täysin subjektiivista?	60
30. Onnellisuus on muutakin kuin mielihyvää.....	63
31. Pitääkö onnellisuutta jatkuvasti arvioida?	64
32. Entä jos onnellisuus ei olekaan tärkeää?	65
33. Miksi ajan riento (flow) on myönteinen kokemus?	67
34. Miten onnellisuus määritellään?	70
35. Voiko onnellisuutta mitata?	72
36. Koskeeko onnellisuus myös sielua?	76
37. Onko onnellisuus pakoa todellisuudesta?	79
38. Pettävätkö ihmiset itseään?	80
39. Voiko aidon onnen löytää?	81
40. Onko täydellinen vapaus onnellisuuden ehto?	83
41. Mitä haluamme elämältä?	84
42. Miksi ihmisten onnellisuuteen ei uskota?	86

Onnellisuuden selittäminen 89

1. Onko länsimainen ihminen onnellinen?	90
2. Kuinka yleistä onnellisuus on?	91
3. Miksi ihmiset yleensä ovat hyvällä tuulella?	94
4. Kumpi vaikuttaa enemmän onnellisuuteen, geenit vai ympäristö?	96
5. Tilanteet vaikuttavat onnen kokemiseen	97
6. Mistä saadaan eniten onnellisuudlisää?	102

7. Persoonallisuuden piirteet selittävät onnellisuutta	104
8. Ekstroversio ei kaikkialla selitä onnellisuutta	107
9. Onnellisuuden varkaat	108
10. Kolme yhteistä onnellisuusvarasta	109
11. Kielteisten elämäntapahtumien kasautuminen	113
12. Ovatko miehet onnellisempia kuin naiset?	114
13. Aleneeko onnellisuus iän karttuessa?	116
14. Tekeekö raha onnelliseksi?	118
15. Liittyvätkö älykkyys ja viisaus onnellisuuteen?	120
16. Onko uteliaisuus hyvä ominaisuus?	122
17. Vaikuttaako sää onnellisuuteen?	123
18. Kaupungin vihreys liittyy onnellisuuteen	126
19. Millainen luontokokemus kohottaa mielialaa?	127
20. Kukat tuottavat myönteisiä tunteita	128
21. Miten työ vaikuttaa onnellisuuteen?	129
22. Miksi työttömyyden vaikutukset ovat kielteisiä?	130
23. Tuoko menestys onnea?	131
24. Onnellisuus tuottaa menestystä	133
25. Harhaileva mieli on onneton mieli	134
26. Salaliittouskomukset ja onnellisuus	136
27. Lisääkö haaveilu onnellisuutta?	138
28. Hallinnan illuusio edistää onnellisuutta	139
29. Sosiaaliset suhteet ja onnellisuus	141
30. Ystävälliset ovat onnellisia ja onnelliset ystävällisiä	143
31. Tavarat ja kokemukset tuovat eri tavoin onnellisuutta ..	145
32. Miksi suomalaiset ovat onnellisia?	146
33. Liioittelevatko suomalaiset onnellisuuttaan?	147
34. Miksi olemme onnellisempia kuin naapurimme?	148
35. Onko uskonnollisuus yhteydessä onnellisuuteen?	150
36. Miksi individualismi selittää onnellisuutta?	151

37. Vaatimaton elämä voi olla onnellista.....	154
38. Median käytön vaikutukset.....	155

Onnellisuuden edistäminen.....159

1. Onnellisuus on ajankohtainen asia	160
2. Miten onnellisuus on muuttunut?	162
3. Onko onnellisuuden lisääminen helppoa?	164
4. Pyritäänkö onnellisuuteen tietoisesti?	166
5. Miksi onnettomat ihmiset eivät tee mukavia asioita?	169
6. Miksi onnellisuutta tavoitellaan?	170
7. Jääkö onnellisuus pelkäksi puheeksi?	173
8. Onko onnellisuudesta tullut pakkomielle?	174
9. Vain sinä voit tehdä itsesi onnelliseksi	176
10. Voiko päättää olla onnellinen?	178
11. Valitsetko ortodoksian vai ortopraksian?	179
12. Kannattaako uskoa hyvään tuuriin?	181
13. Olemmeko onnellisuusbisneksen uhreja?	183
14. Onnellisuus Landmark-yrityksessä.....	185
15. Onko onnellisuuden edistäminen ”psykohöpinää”?	187
16. Onnellisuus ei ole salaisuus	189
17. Voiko pyrkimys olla onnellinen vähentää onnellisuutta? 191	
18. Ottaisitko onnellisuutta lisäävän laitteen?	192
19. Toimiiko aivojen stimulointi?	193
20. Edistääkö pelkkä onnellisuuden mittaaminen onnellisuutta?.....	195
21. Voiko jo 12 minuutin keinolla kohottaa onnellisuutta? ..	196
22. Tekeekö tahallinen hymyileminen onnelliseksi?	197
23. Ole oma itsesi – ole autenttinen.....	199
24. Tee muistolaatikko.....	200
25. Tunnista vahvuutesi	201