

# SISÄLLYS

<b>Johdanto</b>	7
<b>Johdanto vuoden 2018 painokseen</b>	11
<b>OSA I ONNELLISUUS</b>	15
<b>Onnellisuus</b>	17
Onnellisuusteoriat	19
Onnellisuuden lajit	21
<b>Hyvinvointi</b>	24
Mikä on hyvää elämää?	24
Hyvinvoinnin teoriat	28
Eudaimonia ja psykologia	32
<b>Miten onnelliset elävät?</b>	35
<b>Mitkä tekijät lisäävät onnellisuutta ja mitkä eivät?</b>	38
Geneettiset tekijät	39
Ulkoiset elämän olosuhteet	39
Näkökulmat ja onnellisuus	43
<b>Onnellisuudesta seuraavat hyödyt</b>	47
<b>Onni ja onnellisuus</b>	49
Onni psykologiassa	51
Neljä menetelmää tuurin parantamiseksi	51
Kysymys on sattumista	54
Enemmän mahdollisuuksia onnekkaisiin sattumiin	54
Persoonallisuuspieriteisiin tuijottaminen vie harhaan	55
Intuitio	56
Positiiviset odotukset	57
Epäonnen myönteiset puolet	58
Voiko hyvää tuuriaan lisätä?	59
Onni filosofisena kysymyksenä	60
Onni oli myös suosituin suomalainen pojan nimi vuonna 2016	61

<b>Onnellisuus ja talouden vaatimukset</b>	62
Suurimman onnen periaate	63
Suhteelliset tulot	64
Kilpailu statuksesta	65
Kilpailun lisääminen vähentää onnellisuutta	66
Turvallisuus	67
Bruttokansantuote	68
<b>Onnellisuus ja yhteiskunta 10 vuotta myöhemmin</b>	70
Onnellisuuskritiikkiä	71
Sosiologinen mielikuviutus	74

## **OSA II ONNELLISUUSHARJOITUKSIA** 77

<b>Onnellisuusharjoituksia</b>	79
Kiitollisuus	79
Optimismi	81
Vatvomisen lopettaminen	83
Hyvät teot	85
Selviytyminen	86
Anteeksianto	89
Flow-kokemukset	92
Tavoitteiden täsmentäminen	94
Meditaatio	96
Liikunta	99
Luonteen vahvuudet	101
Sosiaalisuus	103
Tartu hetkeen!	104
Nautiskele	106
<b>Onnellisuudessa on kysymys elämästä ja kuolemasta</b>	107
Kirjallisuutta	110