

Innhald

Forord	5
Lykkeverktøy for fagfolk som jobbar med menneske	13
Jakt på lykke	14
Oppbygging av boka	21
Kven er boka skriven for?	24
Kapittel 1	
Kva er lykke? Kan kontemplative teknikkar bidra til lykke?	27
Lykke er viktig	28
Lykke er	29
Hedonistisk og eudaimonisk lykke	31
Synonym for lykke	34
Kan vi auka vår eiga lykkekjensle?	36
Lykkefokus og lykkepress	37
Kontemplative teknikkar - mindfulness og yoga	40
Coaching som verktøy for personleg og fagleg vekst	42
Kapittel 2	
Den ekte lykka. Vilkår for trivsel og blomstring	47
Positiv psykologi, ekte lykke og blomstring	48
Ekte lykke og signaturstyrkar	49
Blomstring og velvære heller enn lykke?	50
«Well-being theory» - ein multidimensjonal teori	52
Å læra lykke og velvære	54
«Everyone Wants to be Happy»	55
Oppskrift på lykke og avvising av lykkemytar	57
Lykkestrategiar	59
Bli lykkelegare	62

Meir lykke og livsglede	64
Ti lykketips	65

Kapittel 3

Ei utforsking av fenomenet lykke	69
Forsking på lykke	69
Meining og sosiale relasjonar	72
Autonomi og fridom	74
Balanse mellom ulike livsområde	78
Lykke og meistring	81
Lykke i dei små tinga?	82
Ansvar for eiga lykke?	84

Kapittel 4

Jakt på lykke	89
Lykkeprosjektet – «The Happiness Project»	90
Oppdrag lykke – tv-serie om å bli lykkelegare	93
Lykke gjennom sosiale relasjonar	95
Medieteknologi, sosialt liv og lykke	96
Norsk lykke	98
«Viss eg berre blei lottomillionær» – om lykke og pengar	101
Trivsel og lykke i arbeidslivet	102
Lykkelege nasjonar – GNH	104

Kapittel 5

Lykke og livsglede gjennom mindfulness	110
Lykke gjennom mindfulness – inspirasjon frå buddhisme	111
Mindfulness – eit verktøy for lykke og nærvær?	112
Vakent til stades i eige liv	115
Mindfulnessbølga	116
Merksemdstrening	118
Kvifor mindfulness?	120
Lev deg lykkeleg – med meditasjon?	121
Sjølvmedkjensle og eigenomsorg	123

Kapittel 6

Personleg utvikling ved hjelp av yoga	127
Kva er yoga?	128
Utdjuping av den åttedelte vegen	129

Yoga og lykke	134
Yoga for stresshandtering og betre mental helse	137
Yoga i skulen	139
Stress i arbeidslivet	141

Kapittel 7

Coaching som sjølvutvikling - personleg og fagleg	149
<i>Dorte Odde er medforfattar av kapittelet</i>	
Kva er coaching?	149
CTI - Co-active coaching	151
Kjerneprinsipp i co-active-modellen	153
Protreptikk - filosofisk coaching	158
Kva er protreptikk?	158
Kven utøver protreptikk, og kven mottar?	160
Verdiar og verdidilemma	160
Kritikk av coaching på arbeidsplassen	163

Kapittel 8

Vellykka aldring. Korleis oppnår ein det?	167
Aktiv aldring?	168
Suksessfull eller vellykka aldring?	171
Livsglede for eldre - endring av institusjonar	174
Lykke, mental helse og forebygging gjennom livsløpet	176
Kvardagslykke i eit livsløpsperspektiv	178

Kapittel 9

Korleis fremma lykke og livsglede, personleg og fagleg utvikling	
- oppsummering	187
Lykkepress versus opplevd lykke	188
Lykke, livsglede, mening? Hedonia og eudaimonia	189
Tips for å bli lykkelegare? Det allmenne og det unike	190
Individuell og samfunnsmessig søkjelys på lykke	193
Mindfulness, yoga og coaching - alltid på veg eller aldri god nok?	194
Forventningar om lykke og livsglede i livsløpet	196
Lykke og livsglede - personleg vekst og faglig utvikling	197

Stikkord	201
-----------------------	-----