

SATURS

Ievads.....	9
Vai laimi ietekmē naudas daudzums?	13
Pozitīvās psiholoģijas pieteikums	17

1. NODAĻA

Kas ir pozitīvā psiholoģija 20

Pozitīvais un pozitīvisms	20
Pietiek runāt tikai par ciešanām, galvenais mērķis – būt laimīgam!	21
Pieaug sabiedrības vēlme meklēt pozitīvo	24
Psihes ciešā saikne ar veselību	25
Pozitīvo domāšanu attīstīt valstiskā un kultūras līmenī	25
Pozitīvā psiholoģija un individuālisma kultūra	27
Pozitīvā psiholoģija un subjektīvisms	28
Integrācijas nepieciešamība zinātnē	29
Saistība ar humānismu	31
Pozitīvu emociju un domu ietekme uz sabiedrības attīstību	31
Atraisšanās un uzplaukums	32
Pozitīvā psiholoģija Latvijā.....	33
1. nodaļas kopsavilkums	40

2. NODAĻA

Pozitīvās psiholoģijas atslēgvārds “dzīves labizjūta” (*well-being*) 43

Ko nozīmē labizjūta	43
Baudījums – labizjūtas hēdoniskais aspekts	45
Problēma par ētiku: vai varu būt laimīgs, izmantojot citus?	48
Labizjūtas daudzdimensionalitāte.....	48

Vai laimīgi ir orientētie uz savu mērķu sasniegšanu un personisko izaugsmi?.....	50
Eidemoniskā laime jeb orientācija uz savu patību.....	52
Pašdeterminēšanas jeb autonomijas spēja eidemoniskajā labizjūtā.....	53
Kerolas Rifas modelis – pirmais modelis par eidemonisko labizjūtu.....	54
Vai vecumposms ietekmē eidemonisko labizjūtu?.....	57
Vai dzimums ietekmē eidemonisko labizjūtu?	59
Citu faktoru – sociālā statusa, pārticības, izglītības līmeņa, attiecību – ietekme uz labizjūtu.....	60
Labizjūtas līmeņi un kas ietekmē to veidošanos	65
Dabas vides loma labizjūtas sasniegšanā	66
Pozitīva garīgā veselība labizjūtas kontekstā.....	69
Labizjūta un darbs	71
Veselība, labizjūta un personība	72
Pozitīva domāšana un personības pozitīva pašizjūta	74
Iemācītais optimisms jeb darbs ar savu domāšanu	76
2. nodaļas kopsavilkums	80

3. NODAĻA

Optimālā pieredze jeb plūsmas psiholoģija 83

Optimālās pieredzes (<i>flow</i>) izjūtu raksturojošie atslēgvārdi – cilvēku izteikumu, stāstu satūra vienības	84
<i>Flow</i> un ētika.....	89
Optimālās pieredzes (<i>flow</i>) veidošanās nosacījumi	89
Optimālā pieredze jeb plūsmas izjūta un laime.....	95
Optimālās pieredzes (<i>flow</i>) funkcijas nozīme	97
Optimālā pieredze (<i>flow</i>) un profesionālā darbība.....	98
<i>Flow</i> un business.....	99
Optimālā pieredze (<i>flow</i>) un radošo profesiju pārstāvji	99
Kā strādāt ar sevi, lai piedzīvotu plūsmas izjūtu.....	107
Plūsmas izjūtas salīdzinājums ar virsotņu izjūtu un transcendenci	109
3. nodaļas kopsavilkums	110

4. NODAĻA

Optimisms 112

Bagātie arī raud	113
Ko dod optimisms?.....	114
Koncentrēties uz pozitīvu mērķi – tas nozīmē pasargāt sevi	116
Kas ir raksturīgs pozitīvam cilvēkam	117
Kas ietekmē optimismu, un kādi ir optimisti	118
Optimismam ir cieša saistība ar spēju stāties pretī sarežģījumiem	123
Pētījums Latvijā par psiholoģiskās labklājības izjūtas un optimisma līmeņa sakarību	126
4. nodaļas kopsavilkums	129

5. NODAĻA

Apmierinātība ar dzīvi 131

Personības iezīmju un iedzimtības ietekme uz apmierinātību.....	131
Apmierinātību ietekmē vieta sabiedrībā, ienākumi, izglītība, attiecības, vide	132
Apmierinātības ar dzīvi sastāvdaļas jeb kāpēc cilvēki ir apmierināti vai neapmierināti ar dzīvi.....	135
5. nodaļas kopsavilkums	140

6. NODAĻA

Laipe 142

Trīs laimes nosacījumi.....	143
Vingrinājumi laimes izjūtas rašanās veicināšanai.....	145
Darbs ar apspiestām emocijām jeb nepieciešamība attīstīt sevi emocionālo inteligenci.....	147
Noskaidrojiet savu būtību un savu jēgas jeb piepildījuma avotu	151
Cilvēka emociju pasaule spēj piemēroties, lai pašsaglabātos	154
Laipe un tās izpratne dažādu kultūru kontekstā	155
Laipe un finansiālais stāvoklis	158
Atšķirīga laimes izpratne dažādu vecumu un dzimumu cilvēkiem	161
Darbs un tā ietekme uz cilvēka laimes izjūtu	162
Nosacījumi apmierinātībai ar darbu.....	164
6. nodaļas kopsavilkums	166

7. NODAĻA

Pieauguša cilvēka psiholoģiskais briedums, gatavība būt laimīgam 168

Psiholoģiskais briedums kā pārlicība par labizjūtas nozīmību	168
Kas ir personība un personības īpašības	177
Dzimumu un vecumu atšķirības personības novērtējumā	184
Dzīves jēga un apmierinātība ar dzīvi briedumā	185
Eksistenciālais tukšums	189
Mērķu izvirzīšana kā dzīves jēgas atrašanas variants	192
7. nodaļas kopsavilkums	193

8. NODAĻA

Cilvēka garīgie meklējumi 196

Kritēriji pozitīvai sevis attīstībai	196
Garīgie jautājumi par Ceļu	197
Pozitīvā psiholoģija, reliģija un piedošana	198
Piedošana un personības īpašības	199
Garīgie meklējumi un <i>flow</i> radošais pacēlums	201
8. nodaļas kopsavilkums	203

Bibliogrāfija	206
---------------------	-----