

Содержание

Глава 1. Что такое позитивная психология

Глава 2. Сильные стороны человека

Классификация сильных сторон VIA

Гэллаповская классификация

Классификация Центра прикладной позитивной психологии (CAPP) в Великобритании

Практика

Глава 3. Счастье и благополучие

Что такое счастье, или субъективное благополучие

Гедонистическое и эвдемоническое благополучие

Резюме

Практика

Глава 4. Мы и эмоции

Ценность положительных эмоций

Но и негативные эмоции могут быть полезными

Баланс эмоций

Эмоциональный интеллект

Практика

Глава 5. Ценности, мотивация и цели

Ценности

Мотивация

Цели

Глава 6. Мы и время

Временная перспектива

Временная перспектива и благополучие

Управление временем

Жизнь в потоке

Практика

Глава 7. Самоэффективность, оптимизм и надежда

Самоэффективность

Оптимизм

Надежда

Практика

Глава 8. Позитивная психология и жизненные сложности

Копинг-стратегии

Посттравматический рост

Жизнестойкость

Глава 9. Свобода выбора

Наличие выбора

Ловушка максимизации

Глава 10. Любовь и процветающие отношения

Привязанность

Любовь

Процветающие отношения

Практика

Глава 11. Благополучие и тело

Глава 12. Как избавиться от излишнего напряжения

Дискутируем со своим мозгом

Самосострадание

Эмоциональная доска

Заключение

Приложение 1

Приложение 2

Библиография