

Spis treści

Wstęp	Szczęście a psychoterapia	7
ROZDZIAŁ 1.	Otwierając puszkę Pandory: wartości i przekonania w psychoterapii	22
ROZDZIAŁ 2.	Udane życie: filozofia przewodnikiem terapii	48
ROZDZIAŁ 3.	Psychologia pozytywna: nauka o udanym życiu	72
ROZDZIAŁ 4.	Przewidywalne trudności: codzienne wyzwania	97
ROZDZIAŁ 5.	Życiowy kryzys: triumf nad traumą	124
ROZDZIAŁ 6.	Mowa jest srebrem, a milczenie złotem: uczucia pozostają niewyrażone	148
ROZDZIAŁ 7.	Sens bytu: poza poszukiwanie szczęścia	173
Podsumowanie		194
Bibliografia		202
Indeks		207