

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Indledning	7
1. Den positive psykologi	11
2. Behov finder sig ikke i at blive ignorerede	15
3. Hvad kan den positive psykologi bruges til?	25
4. En selvopbyggende strategi	35
5. Sociale færdigheder er ressourcer	39
6. Selvværd er det psykiske immunforsvar	45
7. Livskraft	53
8. Modstandskraft og udholdenhed	61
9. At udnytte sine talenter	73
10. Optimistisk forklaringsstil	79
11. Selvhelende aktiviteter	83
12. Meditation	89
13. Afspænding og afslapning	103
14. Stress og trivsel	111
Litteratur	122
Billedliste	124