

SADRŽAJ

PROLOG	11
1. Ponovno otkrivanje sreće	17
Uvod	19
Pregled	25
Korijeni nezadovoljstva	31
Štitovi kulture	35
Ovladavanje iskustvima	43
Putovi oslobađanja	51
2. Anatomija svijesti	55
Granice svijesti	65
Pažnja kao psihička energija	69
Ulazak u sebe	75
Nered u svijesti: Psihička entropija	79
Red u svijesti: Očaravajuća obuzetost	85
Složenost i rast pojma o sebi	89
3. Zadovoljstvo i kvaliteta života	93
Užitak i zadovoljstvo	99
Elementi ugone	105
Samosvrhovito iskustvo	133

4. Uvjeti za očaravajuću obuzetost	139
Aktivnosti očaravajuće obuzetosti	143
Očaravajuća obuzetost i kultura	153
Samosvrhovita osoba	163
Ljudi koji doživljavaju očaravajuću obuzetost	173
5. Tijelo u očaravajućoj obuzetosti	179
Više, brže, jače	185
Zadovoljstvo pokreta	191
Seks kao očaravajuća obuzetost	193
Vrhunska kontrola: Joga i borilačke vještine	197
Očaravajuća obuzetost putem osjetila:	
Užitak gledanja	203
Očaravajuća obuzetost glazbe	207
Užitak okusa	215
6. Očaravajuća obuzetost misli	221
Majka znanosti	229
Pravila igre uma	235
Igra riječi	241
Prijateljevanje s Klio	247
Užici znanosti	251
Ljubav prema mudrosti	259
Amateri i profesionalci	261
Izazov cjeloživotnog učenja	265
7. Rad kao očaravajuća obuzetost	267
Samosvrhoviti radnici	271
Samosvrhoviti poslovi	283

Paradoks rada	291
Traćenje slobodnog vremena	299
8. Uživavanje u samoći i drugim ljudima	303
Sukob između samoće i druženja s drugima	307
Bol usamljenosti	313
Obuzdavanje samoće	321
Očaravajuća obuzetost i obitelj	325
Uživavanje s prijateljima	339
Šira zajednica	345
9. Pobjeđivanje kaosa	349
Transformacija tragedija	353
Suočavanje sa stresom	361
Snaga disipativnih struktura	367
Samosvrhoviti pojam o sebi: Sažetak	379
10. Stvaranje smisla	387
Što znači smisao	393
Njegovanje svrhe	397
Donošenje odluke	405
Vraćanje sklada	413
Ujedinjavanje smisla pomoću životnih tema	417
BILJEŠKE	433
LITERATURA	491