

Indholdsfortegnelse

FORORD – Af forfatteren	13
FORORD – Af Johannes Møllehave	17
KAPITEL 1	
Hvad ved vi egentlig om lykke?	21
... lykke og forskning	
KAPITEL 2	
Danskerne er verdens lykkeligste	37
... og også temmelig triste	
KAPITEL 3	
Neuroner og hormoner	61
... lykken sidder i hovedet	
KAPITEL 4	
Søg i egen navle	69
... lykke og psykologi	
KAPITEL 5	
Du har svarene, jeg stiller spørgsmålene	81
... lykke og coaching	

KAPITEL 6	
At spekulere sig til lykke	89
... <i>lykke og filosofi</i>	
KAPITEL 7	
Skal Vor Herre blandes ind i sagen?	99
... <i>lykke og tro</i>	
KAPITEL 8	
At leve i fællesskab med andre	103
... <i>lykke og kristendom</i>	
KAPITEL 9	
Livet er en gave fra Gud	117
... <i>lykke og jødedom</i>	
KAPITEL 10	
Selve livets formål	123
... <i>lykke og buddhisme</i>	
KAPITEL 11	
Kun Gud kender fremtiden	131
... <i>lykke og islam</i>	
KAPITEL 12	
Et godt og rigtigt liv – igen og igen	139
... <i>lykke og hinduisme</i>	
KAPITEL 13	
En reflekteret indre rejse	149
... <i>lykke og spiritualitet</i>	
KAPITEL 14	
At få det bedste ud af livet	157
... <i>lykke og positiv tænkning</i>	

KAPITEL 15	
Øl, røg og sport – på tv	167
... <i>lykke og livsstil</i>	
KAPITEL 16	
Født med potentiale	183
... <i>de lykkelige har en indre kerne</i>	
KAPITEL 17	
Skræmmende alene, men ikke ensom	195
... <i>bliv din egen fortrolige</i>	
KAPITEL 18	
Ved vejs ende	209
... <i>lykken er et valg</i>	
KAPITEL 19	
10 øvelser – til lykke	215
En stor tak	232
Kildeliste	233
Litteraturliste	237