

Indhold

Dansk forord: En psykologi om, hvad der gør livet værd at leve 9

Forord: Denne bog vil hjælpe dig til at trives 13

DEL 1: EN NY POSITIV PSYKOLOGI

Kapitel 1. Hvad er trivsel? 17

En ny teori fødes 21

Den oprindelige teori: Autentisk lykke 23

Fra teorien om autentisk lykke

til teorien om trivsel 24

Teorien om trivsel 26

Elementerne i trivsel 27

Øvelse i venlighed 32

Trivsel som målet for positiv psykologi 38

Kapitel 2. At skabe sin egen lykke: Positiv psykologi-øvelser, der virker . . . 41

Taknemmelighedsbesøget 41

Kan trivsel forandres? 42

Hvad gik godt-øvelse 44

Positiv psykologi – interventioner og cases 46

Øvelse om signaturstyrker 49

Positiv psykoterapi 50

Kapitel 3. Den lille beskidte hemmelighed om medicin og terapi	55
Helbredelse versus symptomreduktion	56
Barrieren ved 65 procent	57
Aktiv og konstruktiv respons.	58
At leve med negative følelser	61
En ny tilgang til helbredelse.	63
Anvendt psykologi versus grundpsykologi: Problemer versus gåder	64
Wittgenstein, Popper og Penn.	65
Kapitel 4. Undervisning i trivsel: Magien i MAPP.	73
Det første kursus i MAPP.	74
Bestanddele i anvendt positiv psykologi	75
Intellektuelt udfordrende og anvendeligt indhold	75
Personlig og professionel transformation	79
Transformationer.	81
Kaldet til positiv psykologi.	84
Kapitel 5. Positiv uddannelse: Undervisning af unge i trivsel	89
Skal man undervise i trivsel i skolen?	90
Penn Resiliens-Programmet: en metode til undervisning i trivsel i skolen .92	
Tre gode ting-øvelsen	95
Brug af signaturstyrker på nye måder	95
Engagement i læring, glæde ved skolegang og præstation	95
Sociale færdigheder og adfærdsproblemer	96
Projektet på Geelong Grammar School	96
Undervisning i positiv uddannelse (de enkelte kurser).	99
Indlejring af positiv uddannelse	100
At leve positiv uddannelse.	102
Positiv computerteknologi.	104
En ny målestok for velstand.	106

DEL 2: VEJE TIL TRIVSEL

Kapitel 6. GRIT, karakter og præstation: En ny teori om intelligens	111
Sukses og intelligens	112
Positiv karakter	113
Draget af fremtiden, ikke drevet af fortiden	114
Hvad er intelligens?	116
Hastighed	116
Dyden langsomhed	120
Selvkontrol og standhaftighed (GRIT)	124
Grit versus selvdisciplin	128
Fordele ved GRIT	133
Opbygning af elementer i succes	134
Kapitel 7. En stærk hær: Komplet soldatertræning	137
En hær i god psykisk form	137
Global Assessment Tool (GAT)	140
Onlinekurser	148
Modul om emotionel kvalifikation	150
Modul om familiekvalifikation	152
Modul om social kvalifikation	154
Modul om åndelig kvalifikation	160
Kapitel 8. At vende traumer til vækst	163
Posttraumatisk stressforstyrrelse	163
Posttraumatisk vækst	170
Kursus i posttraumatisk vækst	171
Indhold i kurset i posttraumatisk vækst	172
Master resilienstræning	173
Opbygning af mental modstandskraft	177
Den varme stol: At bekæmpe katastrofetanker i situationen	180
Jagt på det gode stof	181
Karakterstyrker	182
Opbygning af stærke relationer	183
Iværksættelsen	187

Kapitel 9. Positiv fysisk sundhed: Optimismens biologi.	193
Medicinen vendes på hovedet	193
Oprindelsen til teorien om tillært hjælpeløshed	195
Hjerte-kar-sygdomme (HKS)	201
Infektionssygdomme	205
Cancer og dødelighed af alle årsager	211
Har trivsel kausale virkninger, og hvordan kan den beskytte?	215
Positiv sundhed	219
Helbredsaktiver for hjerte-kar-systemet	224
Motion som et sundhedsaktiv	225
Kapitel 10. Trivslens politik og økonomi.	233
Hinsides penge	233
Divergensen mellem BNP og trivsel	234
Rigdom og lykke	235
Den finansielle nedtur	239
Etik versus værdier	240
Optimisme og økonomi	244
Refleksiv og ikke-refleksiv virkelighed	245
51 procent	248
Appendiks: Test af signaturstyrker.	255
Min tak og påskønnelse	279
Noter	283