

# Sisällys

Alkusanat.....	7
----------------	---

## 1. Iloa elämään

Ilon olemus .....	12
Miten ilo syntyy? .....	15
Psykologinen ilo .....	18
Asenne vaikuttaa!.....	20
Pois uhrimielialasta .....	23
Vapaus valita.....	25
Tieteellinen tutkimus.....	29

## 2. Psykyen taitava käyttö

Psykyen automaattinen toiminta .....	34
Ystäväharjoitus.....	38
Itsetuntoa heikentävät tulkintavirheet.....	42
Väärinkäsityksiä tunteista.....	46
Aureettisten taitojen vahvistaminen.....	50
Huomion siirtäminen.....	54
Sisäinen puhe .....	57
Irti päästämisen taito .....	61

### 3. Ilon kehittäminen

Psykologinen harjoittelemine	64
Olemassa olevan hyvän huomaaminen	66
Uudelleenmäärittely	71
Ilon luominen	78
Paradoksaaliset keinot	83

### 4. Positiivinen kritiikki

Onko kaikki ilo vain teeskentelyä?	94
Puolangan pessimistit ja Lahden optimistit	96
Synnyntäisesti optimistinen?	100
Negatiivisen kierteen katkaiseminen	103
Elämän luonnollinen valoisuus	107

### 5. Valon psykologia

Psykye luo todellisuutta	112
Psykykinen immunitettijärjestelmä	115
Pyrkimys parempaan	118
Tahto kehittyä	121
Universaalinen luovuus	123
Sisäinen valo	127
Kirjallisuutta	130
Loppuviitteet	132