

REDAKTORZY	5
AUTORZY	6
PRZEDMOWA	7
WSTĘP	9
1. Dobrostan umysłowy	11
1A. Myślę, więc jestem – Janusz Sytnik-Czetwertyński	13
1B. Równowaga – spacer po linii życia – Cezary Barański	23
1C. Nadstymulacja – Anna Koziół, Maja Herman	37
1D. Stres – unikać, redukować czy traktować jak sojusznika? – Mateusz Banaszkiewicz	41
1E. Depresja, wypalenie, GAD – Łukasz Świącicki	51
1F. Uzależnienia – rak odczuwania – Cezary Barański	67
2. Dobrostan subiektywny	83
2A. Szczęście – niezdefiniowany cel – Adam Skowron	85
2B. Hedonizm: więcej, szybciej, mocniej – Bartosz Łoza	95
2C. Rodzicielstwo a zadowolenie z życia – Dorota Filipiuk	109
2D. Samoakceptacja – Marcin Kuna, Maja Herman	117
2E. Recepta na sztukę. Jak twórczość wpływa na artystów i odbiorców sztuki? – Małgorzata Osowiecka	127
2F. Głód – Daniel Śliż	137
3. Dobrostan duchowy	145
3A. Religia w życiu człowieka – Hubert Czyżewski	147
3B. <i>Mindfulness</i> – moda czy wyraz świadomej troski o dobrostan? – Mateusz Banaszkiewicz	159
3C. Wierzyć czy nie wierzyć? – Marcin Wełnicki	171
3D. Pomiar wiary – Paweł Gużyński	181
3E. Prozdrowotny dekalog człowieka religijnego – Andrzej Jabłoński	191
3F. Religijność czy duchowość? Modlitwa czy medytacja? – Piotr Krakowiak	199
3G. Śmierć – Michał Błoch	211