

Indice

7	Introduzione
11	Prefazione
17	Perché ho deciso di scrivere
23	I miei primi approcci alla felicità
47	L'importanza di vivere il presente
61	L'accettazione
69	Emozioni
87	Il tempo è un gran dottore?
93	La Legge di Attrazione
115	Meditare
147	Io sono il mio osservatore
159	Mantra
169	Il mantra «su misura»
189	La fede e le religioni
199	Dopo la morte
213	Essere felici in carcere
217	Epilogo
221	Ringraziamenti