

# Sisällys

Johdanto .....	7
<b>OSA I.....</b>	<b>17</b>
1 Mikä happy-happy? .....	19
2 Pikaperehdytys aivoihin .....	27
3 Ensimmäinen askel: myönteinen tunne .....	39
4 Toinen askel: pohdinta .....	63
5 Kolmas askel: vuorovaikutussuhteesta huolehtiminen ..	83
6 Neljäs askel: oikea puhe .....	103
7 Viides askel: varasuunnitelma .....	123
<b>OSA II.....</b>	<b>135</b>
8 Ennen kuin aloitamme .....	137
9 Happy-happy töissä .....	141
10 Happy-happy kotona .....	151
11 Happy-happy vapaa-ajalla .....	161
12 Ongelmalliset persoonallisuudet .....	171
13 Kymmenen kysymystä happy-happystä .....	185
14 Lopuksi .....	193
Viitteet .....	195
Tietolaatikoiden lähteet:.....	199
Lukuvinkkejä .....	200
Kiitokset.....	205