

Inhoud

Samenvatting

Leeswijzer

Inleiding

I Filosofie en hoe te leven?

1. Wijsheid en de vraag hoe te leven
 - 1.1 Wat is levenswijsheid?
 - 1.2 Wanneer is wijsheid vereist in een goed leven?
 - 1.3 Waarom is levenswijsheid van belang voor een goed leven?
 - 1.4 Is praktische wijsheid te vervangen door emoties als richtsnoer?
 - 1.5 Nut en nadeel van wijsheid en verstandigheid voor het leven
 - 1.6 Wat is goed leven?
 - 1.7 Wat is een goed mens?
2. Geluk
 - 2.1 Wat is geluk?
 - 2.2 Wat is een gelukkig mens?
 - 2.3 Zijn geluk en een moreel goed mens zijn niet met elkaar in conflict?
 - 2.4 Is er geluk buiten plezier, genot en lust?
3. Maakbaarheid en kwetsbaarheid van een gelukkig en moreel goed leven
 - 3.1 Is geluk maakbaar?
 - 3.2 Problemen en bedreigingen voor een gelukkig en goed leven
 - 3.3 Wat bevordert geluk en een goed leven?
 - 3.4 Bestanddelen van een goed leven
 - 3.5 Een synthese

II Goed leven: meer geluk dan wijsheid of het resultaat van levenskunde?

4. Bestanddelen van levenskunde
 - 4.1 Dimensies voor een goed leven
 - 4.2 Dimensie 1: weten wat een goed leven inhoudt en doelen stellen voor het eigen leven
 - 4.3 Dimensie 2: vorm geven aan het individuele leven. Het maken van plannen
 - 4.4 Dimensie 3: realiseren van een levensontwerp
 - 4.5 Dimensie 4: zelfreflectie en vermogen tot verbetering
5. Levenskunde: vermogen te zorgen voor het eigen leven
 - 5.1 Wat maakt iemand tot een talentvol levenskundige?
 - 5.2 Bestaanstechniek en levenskunst

III Leren goed te leven

6. Omgaan met menselijke tekortkomingen
 - 6.1 Veel voorkomende valkuilen
 - 6.2 Een voorbeeld: de zaak Alberts
 - 6.3 Remedies
7. Leren van praktijkgevallen en beoordelen van de eigen bekwaamheid
 - 7.1 Een methode voor het evalueren van de eigen levenskunde. Het geval Ex-pat en een levensverhaal
 - 7.2 Het gebruik van concrete situaties voor het ontwikkelen van levenskunde. Een voorbeeld en een toepassing
8. Bestaanstechniek. Vaardigheid in verantwoord leven
 - 8.1 Beter leren waarnemen, analyseren en beslissen. De vijf hoofdregels en een voorbeeld
 - 8.2 Meer en de juiste greep op belangrijke dingen krijgen

Tot besluit

Bijlage 1. Concrete gevallen voor het beoefenen en beoordelen van levenskunde

Bijlage 2. Honderd-en-één tips voor het vermijden van valkuilen.

Bijlage 3. Advies en begeleiding bij levensvragen.

Bijlage 4. Vragen en tips bij de vier dimensies

Bijlage 5. Opgave en test