

Pratarmė	5
Laimės permąstymas	7
Įžanga	7
Apžvalga	11
Nepasitenkinimo šaknys	14
Kultūrinės apsaugos	17
Susigrąžinti išgyvenimus	22
Išsilaisvinimo keliai	26
Sąmonės anatomija	31
Sąmonės ribos	36
Dėmesys kaip psichinė energija	38
Įeiti į save	41
Suirutė sąmonėje: psichinė entropija	44
Tvarka sąmonėje: srautas	47
Kompleksiškumas ir savojo aš vystymas	49
Gėrėjimasis ir gyvenimo kokybė	51
Malonumas ir gėrėjimasis	53
Gėrėjimosi elementai	56
Sudėtinga veikla, kuriai reikia įgūdžių	57
Veiksmų ir įsisąmoninimo susiejimas	61
Aiškūs tikslai ir atsakas	62
Susitelkimas į atliekamą užduotį	66
Valdymo paradoksas	68
Savimonės praradimas	71
Laiko transformacija	74
Autotelinis išgyvenimas	75
Srauto sąlygos	81
Srauto veiklos	81
Srautas ir kultūra	87
Autotelinė asmenybė	93
Neurofiziologija ir srautas	96
Šeimos įtaka autotelinei asmenybei	98
Srauto žmonės	100
Kūnas sraute	105
Greičiau, aukščiau, stipriau	107
Judėjimo džiaugsmas	110
Seksas kaip srautas	111
Maksimali kontrolė: joga ir kovos menai	114
Srautas per pojūčius: regėjimo džiaugsmas	117

Muzikos srautas	119
Skanavimo džiaugsmas	123
Mąstymo srautas	127
Mokslų motina	130
Proto žaidimų taisyklės	134
Žodžių žaismas	138
Susidraugauti su Klėja	142
Mokslo malonumai	144
Išminties meilė	148
Mėgėjai ir profesionalai	49
Iššūkis mokytis visą gyvenimą	151
Darbas kaip srautas	153
Autoteliniai darbuotojai	154
Autoteliniai darbai	162
Darbo paradoksas	167
Laisvalaikio švaistymas	172
Mėgautis vienatve ir kitų žmonių draugija	175
Dilema: būti vienam ar būti su kitais	175
Vienatvės skausmas	179
Prisijaukinti vienatvę	184
Srautas ir šeima	186
Mėgautis draugų kompanija	196
Platesnė bendruomenė	201
Išvengti chaoso	205
Tragedijų transformavimas	206
Įveikti stresą	211
Disipatyviųjų struktūrų galia	214
Autotelinis savasis aš: santrauka	221
Pasmės kūrimas	227
Ką reiškia prasmė	228
Tikslo puoselėjimas	231
Apsisprendimas	236
Harmonijos susigrąžinimas	240
Pasmės integravimas į gyvenimo temas	243
Pastabos	255
Literatūros sąrašas	299