

Inleiding 9

I Onze behoefte aan zingeving

- 1 Uitstijgen boven de absurditeit van het leven 17
- 2 Vanuit kosmisch perspectief ben je onbeduidend, vergankelijk en willekeurig - maar dat geeft niet 21
- 3 Geluk is een armzalig levensdoel 28
- 4 Je leven is al zinvol 42

II De vraag naar zingeving: een nieuw perspectief

- 5 Je existentiële crisis maakt je modern 55
- 6 Een romantisch idee 71
- 7 Er is een zinvol leven los van de vraag naar de zin van het leven 87
- 8 Een persoonlijk waardesysteem ontwikkelen 100

III Wegen naar een zinvoller leven

- 9 Investeren in je relaties 113
- 10 Anderen helpen, jezelf helpen 125
- 11 Worden wie je bent 136
- 12 Je potentieel realiseren 147

Nawoord 163

Dankwoord 165

Noten 169

Bibliografie 189

Aanbevolen literatuur 191