**Mill**

1. Lav lykke er for legemlig gleder, høy lykke er for sjelen, som varer lenger, men sunnhet er den største gleden.
2. Mill argumenterer for at det finnes en kvalitativ forskjell på nytelser og at moralske gleder gir oss individere høyere glede enn fysiske og kortsiktige gleder som blir ansett som lavere nytelse.
3. Mills støttet utilitarismen, hvor mest mulig lykke-prinsippet er gjeldende, likevel argumenterer han for at nytelse med høyere gleder bør verdsettes mer enn lavere nytelser på bakgrunn av at noen teller mer enn andre, som nytelser man får av fornuft og våre moralske følelser fremfor rent fysiske nytelser.
4. Mills argumenterer for at det er to typer former for lykke der den høyere formen prioriterer en langvarig og mer intellektuell form for lykke, mens den lavere prioriterer en lykke som kan være mer oppnåelig, men kortvarig.
5. Når man klassifiserer høyere og lavere typer nytelser, må man vurdere både kvantitet og kvalitet, og velge handlinger som gir mest lykke for folk flest.
6. Mills argumenterer for at noen typer nytelse har høyere verdi og mer ønskverdige enn andre nytelser, den mer ønskverdige nytelsen blir av flertallet som har opplevd de to forskjellige nytelsene velger.
7. Mill mener moralske og intellektuelle følelser er verdt mer enn de fysiske følelsene, altså sier han at det er bedre å være et ulykkelig menneske enn det er å være et lykkelig dyr fordi mennesker kan oppnå gleder et dyr ikke er i stand til å forstå.

**Benatar**

1. Grunnet menneskers tendens til optimisme, er man dårlig til å bedømme egen livskvalitet og feilbedømmer den ofte til det positive.
2. Ett liv med god kvalitet er der livet er fult av mange mindre intense lystopplevelser enn få kortvarige lystopplevelser ut gjennom livet .
3. Benetar argumenterer for at egenvurderinger av livskvaliteten deres kan betivles, da disse egenvurderingene er drevet av psykologiske mekanismer som gjør at mennesket har det langt lettere for å huske de gode delene av livet snarere enn de verre.
4. Mennesket har en tendens til å overvurdere (positivt) dets livskvalitet av ulike psykologiske fenomener; slik som selektiv hukommelse, tilpasning til nye normaler og sammenligning med andre individer som er dårligere stilt.
5. Egenvurderinger av kvaliteten til våre liv er upålitelige fordi vi generelt sett har lettere for å huske positive ting i fortiden enn negative, og vi er generelt mer positive enn negative til framtiden.
6. Benetar argumenterer for at vi ofte mener livet vårt er bedre enn det egentlig er, ved at vi for eksempel ofte kan huske de bedre hendelsene enn de dårlige.
7. Benetar mener vi ikke klarer å vurdere vår egen livskvalitet riktig med grunnlag i at mennesker normalt tenker svært optimistisk, vi tilpasser oss situasjoner og sammenlikner oss med de som har det verre enn oss selv.