

Spis treści

Przedmowa	7
<i>Dwie godziny: 6 maja 2017 roku</i>	<i>11</i>

CZĘŚĆ I. UMYŚŁ I CIAŁO / 15

rozdział 1.	Bezlitosna minuta	17
rozdział 2.	Ludzka maszyna	29
rozdział 3.	Centralny zarządca	53
rozdział 4.	Specjalista od poddawania się	73
<i>Dwie godziny: 30 listopada 2016 roku</i>		<i>95</i>

CZĘŚĆ II. GRANICE / 103

rozdział 5.	Ból	105
rozdział 6.	Mięśnie	127
rozdział 7.	Tlen	149
rozdział 8.	Ciepło	175
rozdział 9.	Pragnienie	193
rozdział 10.	Paliwo	217
<i>Dwie godziny: 6 marca 2017 roku</i>		<i>247</i>

CZĘŚĆ III. PRZEŁAMYWANIE BARIER / 255

rozdział 11. Trenowanie mózgu	257
rozdział 12. Stymulowanie mózgu prądem elektrycznym	281
rozdział 13. Przekonanie	299
<i>Dwie godziny: 6 maja 2017 roku</i>	321
Podziękowania	329
Przypisy	331