

Spis treści

Przedmowa. Spokój jest na wyciągnięcie ręki	9
---	---

CZĘŚĆ I

KRÓTKIE ZAPOZNANIE SIĘ Z MÓZGIEM

Rozdział 1. Moja osobista historia	15
Rozdział 2. Anatomia mózgu a osobowość	35
Rozdział 3. Drużyna mózgu: cztery typy osobowości	49

CZĘŚĆ II

TWOJE CZTERY OSOBOWOŚCI

Rozdział 4. Osobowość 1 – lewa półkula myśli	67
Rozdział 5. Osobowość 2 – lewa półkula emocji	103
Rozdział 6. Osobowość 3 – prawa półkula myśli	139
Rozdział 7. Osobowość 4 – prawa półkula emocji	169
Rozdział 8. Myślowy chaos: jak odzyskać spokój?	201

Przedmowa

Przekonaj, że jest to nie wyścig, a podróż

CZĘŚĆ III

CZTERY OSOBOWOŚCI W ŚRODOWISKU NATURALNYM

Rozdział 9. Łączność z samym sobą

– cztery osobowości a ciało 231

Rozdział 10. Łączność z innymi

– cztery osobowości w relacjach miłosnych 251

Rozdział 11. Zerwanie więzi i ponowne połączenie

– cztery osobowości a uzależnienie i rekonwalescencja .. 267

Rozdział 12. Ostatnie 100 lat

– cztery osobowości a wpływ technologii 305

Rozdział 13. Doskonałość, pełnia i piękno 335

Podziękowania 357

O Autorce 359