

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Sprawny mózg	5
Nie bój się ruszać i pocić.....	6
Wyginaj i rozciągaj (swoj mózg).....	10
Wyrażaj siebie w fizyczny sposób.....	15
Rozdział 2. Strojenie neuroprzekaźników	21
Hormony DOSE.....	21
Dopaminowy odwyk.....	32
Rozdział 3. Rutyna dla mózgu	39
Witaj, Morfeuszu.....	41
Potęga Matki Ziemi.....	46
Czynności mechaniczne.....	52
Myślenie o wdzięczności.....	55
Rozdział 4. Mózg społeczny	61
Bara-bara.....	62
Jesteśmy stworzeni do nawiązywania nowych znajomości.....	65
Najlepsze lekarstwo.....	68
Spójrz wstecz, aby ujrzeć lepszą przyszłość.....	69
Rozdział 5. Urlop psychiczny	75
Graj w gry — będziesz wielki.....	79
Relaks z medytacją.....	82
Pasywne konsumowanie ulubionych mediów.....	87
Połóż się.....	91

Rozdział 6. Chroń swój mózg przed stresem.....	95
Wpływ stresu na mózg.....	95
Kontroluj oddech i swoje pobudzenie.....	99
Kontroluj swoje emocje i myśli.....	103
Naucz się przeformułowywania swoich myśli.....	109
Rozdział 7. Prawdziwy trening mózgu.....	115
Przewyciężanie trudności: nowości i wyzwania.....	118
Prosta melodia.....	121
Dwujęzyczne szaleństwo.....	123
Powiedz to głośno.....	125
Rozdział 8. Wszechpotężny nerw błędny.....	129
Podsumowanie kluczowych wniosków.....	141
Rozdział 1. Sprawny mózg.....	141
Rozdział 2. Strojenie neuroprzekaźników.....	142
Rozdział 3. Rutyna dla mózgu.....	143
Rozdział 4. Mózg społeczny.....	144
Rozdział 5. Urlop psychiczny.....	145
Rozdział 6. Chroń swój mózg przed stresem.....	146
Rozdział 7. Prawdziwy trening mózgu.....	147
Rozdział 8. Wszechpotężny nerw błędny.....	148