

SPIS TREŚCI

Dla kogo jest ta książka?	5
Wstęp	7

CZĘŚĆ I

DOPAMINA I ROLA, JAKĄ ODGRYWA ONA W NASZYM ŻYCIU

CZĘŚĆ II

DOPAMINOWY PROBLEM

Neuroprzekaźnik potrzeb	19
Ktoś przejął kontrolę nad Twoimi neuroprzekaźnikami	22
Pragnienie jedzenia	25
Dopamina i ciągły napływ bodźców mogą upośledzić naszą zdolność do myślenia długoterminowego	28
Jesteś przebodźcowany	34
Problem z przebodźcowaniem	36
Bodźcowe pułapki	39

CZĘŚĆ III

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z DETOKSU

Czym jest dopaminowy detoks?	47
Kompletny 48-godzinny detoks dopaminowy	49
24-godzinny detoks dopaminowy	52
Częściowy detoks dopaminowy	53

CZĘŚĆ IV

METODA TRZECH KROKÓW

Krok 1. Zidentyfikuj swoje największe rozpraszacze	57
Krok 2. Dodaj utrudnienie	58
Krok 3. Zaczynj z samego rana	61
Kilka wskazówek, jak najlepiej wykorzystać czas podczas dopaminowego detoksu	65

CZĘŚĆ V

DZIAŁANIE (I WALKA Z PROKRASYNACJĄ)

Zaplanuj swój dzień	71
Jak zaplanować swój dzień	72
Zaplanuj sobie jedno zadanie, którym będziesz się zajmował każdego ranka	75
Wyostrz swoją uwagę	77
Wystrzegaj się otwartych systemów	82

CZĘŚĆ VI

UNIKANIE „DOPAMINOWEGO NAWROTU”

1. Rozpoznaj nawrót	87
2. Zrozum bitwę toczącą się między Tobą a Twoim umysłem	88
3. Zrozum, że świat nie jest Twoim sprzymierzeńcem	89
4. Przygotuj plan awaryjny	91
5. Wdrożenie zrównoważonego systemu	93
6. Pielęgnuj bycie tu i teraz	94
Podejmij się 30-dniowego wyzwania	98
Podsumowanie	99
O autorze	100
Zeszyt ćwiczeń	101