

Spis treści

Wstęp.....	19
Dzień 1 Twój mózg tworzy twój umysł.....	23
Dzień 2 Zmagasz się z problemami? To normalne.....	24
Dzień 3 Kiedy twój mózg pracuje prawidłowo, ty również tak funkcjonujesz.....	25
Dzień 4 Twój mózg zasługuje na najwyższy podziw.....	26
Dzień 5 Zazdrość o mózg jako pierwszy krok.....	27
Dzień 6 O tym, jak Doug pokochał swój mózg.....	28
Dzień 7 Unikaj wszystkiego, co krzywdzi twój mózg.....	29
Dzień 8 Ale jak mam się rozerwać?.....	30
Dzień 9 Regularne nawyki, które wspierają zdrowie mózgu.....	31
Dzień 10 Zwiększ rezerwy mózgowe.....	32
Dzień 11 Uwolniony z kajdan porażki.....	33
Dzień 12 Bierzesz udział w wojnie o zdrowie swojego mózgu.....	34
Dzień 13 Wojownicza mózgu Mariannę - najlepsze dni są nadal przed tobą.....	35
Dzień 14 Skupiaj się na jednej prostej rzeczy, by osiągnąć niezwykłe rezultaty.....	36
Dzień 15 Jesteś wilkiem, owcą czy psem pasterskim?.....	37
Dzień 16 Początki bywają trudne.....	38
Dzień 17 Wypracuj zdrowy rytm.....	39
Dzień 18 Dbanie o zdrowie mózgu staje się twoją drugą naturą.....	40
Dzień 19 Nie możesz zmienić tego, czego nie zbadałeś.....	41
Dzień 20 Ludzie chorują i zdrowieją wewnątrz czterech kręgów.....	42
Dzień 21 Dlaczego zbieram koniki morskie?.....	43
Dzień 22 Dlaczego zbieram mrówkojady?.....	44
Dzień 23 Dlaczego zbieram pingwiny?.....	45
Dzień 24 Dlaczego zbieram motyle?.....	46
Dzień 25 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategię wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg biologiczny.....	47

Dzień 26	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg psychologiczny.....	48
Dzień 27	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg społeczny.....	49
Dzień 28	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg duchowy.....	50
Dzień 29	Wszystkie problemy psychiczne mają wiele przyczyn.....	51
Dzień 30	Dlaczego nie cierpię określenia choroba umysłowa — i dlaczego ty również powinieneś go unikać.....	52
Dzień 31	Obrazowanie mózgu zmienia wszystko: Steve i schizofrenia.....	53
Dzień 32	Łatwo powiedzieć, że ktoś jest zły. Trudniej jest zapytać dlaczego ...	54
Dzień 33	Struktura rewolucji naukowej.....	55
Dzień 34	Już jutro możesz mieć lepszy mózg.....	56
Dzień 35	Mózg to przebiegły organ.....	57
Dzień 36	Skąd masz wiedzieć, jeśli nie widziałeś?.....	58
Dzień 37	Depresja czy demencja?.....	59
Dzień 38	Zadbaj o pamięć i zachowaj wspomnienia.....	60

PROGRAM BRIGHT MINDS

Dzień 39	Przepływ krwi.....	61
Dzień 40	Najlepszy sport dla mózgu.....	62
Dzień 41	Zdrowy mózg może poprawić twoje życie seksualne.....	63
Dzień 42	Kofeina i mózg.....	64
Dzień 43	Rozważ zastosowanie tlenoterapii hiperbarycznej.....	65
Dzień 44	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: przepływ krwi.....	66
Dzień 45	Emerytura i starzenie się.....	67
Dzień 46	Najlepsze ćwiczenia umysłowe, które wspierają zdrowie mózgu.....	68
Dzień 47	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: emerytura/starzenie się.....	69
Dzień 48	Stany zapalne.....	70
Dzień 49	Zwiększ poziom omega-3, by uspokoić stan zapalny.....	71
Dzień 50	Związek pomiędzy jelitami a mózgiem.....	72
Dzień 51	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: stan zapalny.....	73
Dzień 52	Genetyka.....	74
Dzień 53	Wojownicza mózgu Chalene odmienia swoje życie.....	75
Dzień 54	Spuścizna Lincolna.....	76
Dzień 55	„Wyłącz” geny, które czynią cię podatnym na zagrożenia.....	77
Dzień 56	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: genetyka.....	78
Dzień 57	Uraz głowy.....	79
Dzień 58	Zidentyfikuj wszelkie urazy głowy.....	80

Dzień 59	Uszkodzenia mózgu można naprawić: Amen Clinics i rehabilitacja mózgu u zawodników NFL.....	81
Dzień 60	Stanowisko Amen Clinics w sprawie encefalopatii bokserskiej (CTE).....	82
Dzień 61	Musisz wiedzieć o zespole Irlen.....	83
Dzień 62	Wojownik mózgu: kapitan Patrick Caffrey.....	84
Dzień 63	Jak odróżnić PTSD od urazowego uszkodzenia mózgu.....	85
Dzień 64	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: uraz głowy.....	86
Dzień 65	Toksyny.....	87
Dzień 66	Piętnaście toksyn, które niszczą mózg i mogą skraść twój umysł	88
Dzień 67	A nie mówiłem! Czyli dlaczego American Cancer Society twierdzi, że powinniśmy przestać pić alkohol.....	89
Dzień 68	Czy marihuana jest nieszkodliwa?.....	90
Dzień 69	Czy znieczulenie ogólne szkodzi mózgowi?.....	91
Dzień 70	Ciemna strona produktów do higieny osobistej.....	92
Dzień 71	Wojownik mózgu Dave Asprey i walka z pleśnią.....	93
Dzień 72	Wrażliwość członków służb pierwszego reagowania.....	94
Dzień 73	Klucz do terapii małżeńskiej.....	95
Dzień 74	Twój dom może krzywdzić twój mózg.....	96
Dzień 75	Wpływ wapowania na mózg.....	97
Dzień 76	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: toksyny.....	98
Dzień 77	Zdrowie psychiczne.....	99
Dzień 78	Naturalne sposoby na ulgę od ADD/ADHD.....	100
Dzień 79	Naturalne sposoby na złagodzenie lęku.....	101
Dzień 80	Naturalne sposoby na walkę z depresją.....	102
Dzień 81	Czy diagnozowanie choroby dwubiegunowej to nowa „moda”? . . .	103
Dzień 82	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: zdrowie psychiczne	104
Dzień 83	Odporność i infekcje.....	105
Dzień 84	Słoneczna witamina D.....	106
Dzień 85	Wpływ COVID-19 na mózg.....	107
Dzień 86	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: odporność i infekcje	108
Dzień 87	Problemy neurohormonalne.....	109
Dzień 88	Zaskakujące (i przerażające) skutki uboczne stosowania pigułki. . . .	110
Dzień 89	Zmień swoje hormony, zmień swojego psa.....	111
Dzień 90	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: neurohormony.....	112
Dzień 91	Otyłość cukrzycowa.....	113
Dzień 92	Czego dowiedzieliśmy się z danych na temat wagi dwudziestu tysięcy pacjentów.....	114

Dzień 93	Paczki mogą zrujnować ci życie na sześć różnych sposobów.....	115
Dzień 94	Pokochaj jedzenie, które jest dla ciebie dobre.....	116
Dzień 95	Jak wojownik mózgu Carlos zainspirował wszystkich swoich bliskich.....	117
Dzień 96	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: otyłość cukrzycowa	118
Dzień 97	Sen.....	119
Dzień 98	Naturalne sposoby na poprawę jakości snu.....	120
Dzień 99	Zrozumieć sny i koszmary.....	121
Dzień 100	Hipnoza i sen.....	122
Dzień 101	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: sen	123
Dzień 102	Mikronawyki BRIGHT MINDS.....	124
Dzień 103	Cyfrowe obsesje.....	125
Dzień 104	Gdy droga do zdrowia zaczyna się od miłości.....	126

TYPY MÓZGU

Dzień 105	Wprowadzenie do typów mózgu.....	127
Dzień 106	Mózg zrównoważony.....	128
Dzień 107	Mózg spontaniczny.....	129
Dzień 108	Mózg uporczywy.....	130
Dzień 109	Mózg wrażliwy.....	131
Dzień 110	Mózg ostrożny.....	132

ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI MÓZGU

Dzień 111	W miarę możliwości stosuj naturalne metody leczenia.....	133
Dzień 112	Mózg i podstawy suplementacji.....	134
Dzień 113	Ochrona nastoletnich mózgów.....	135
Dzień 114	Wojownicza mózgu Alicia rozgramia swojego męża w tenisie stołowym.....	136
Dzień 115	Zdyscyplinuj swój umysł.....	137
Dzień 116	Poznaj dziewięć typów myślowych mrówek.....	138
Dzień 117	Jak pozbyć się mrówek.....	139
Dzień 118	Pięć sposobów na wzmocnienie siły woli.....	140
Dzień 119	Ciekawość zamiast wściekłości.....	141
Dzień 120	Długotrwała poprawa samopoczucia kontra tymczasowa ulga	142
Dzień 121	Bądź dla siebie dobrym rodzicem.....	143
Dzień 122	Ta jedna rzecz.....	144
Dzień 123	To, gdzie kierujesz swoją uwagę, decyduje o tym, jak się czujesz	145
Dzień 124	Wyeliminuj małe kłamstewka, przez które czujesz się głuby, przygnębiony i zakłopotany.....	146
Dzień 125	Ustal zasady na chwile wrażliwości.....	147
Dzień 126	Wojownicza mózgu Sherry i badanie trudności.....	148
Dzień 127	Przyjaciele i rodzina są zaraźliwi - ty również.....	149

Dzień 128	Jedyna okazja, by wyzdrowieć, jest teraz.....	150
Dzień 129	Nie chodzi o mnie, tylko o to, co mi się przydarzyło.....	151
Dzień 130	Nieszukanie pomocy będzie cię drogo kosztować.....	152
Dzień 131	Żywność może być lekarstwem albo trucizną.....	153
Dzień 132	Nie chodzi o ciebie, ale o całe pokolenia.....	154
Dzień 133	Nadaj umysłowi imię.....	155
Dzień 134	Gdybyś wiedział, że pędzi na ciebie pociąg, czy spróbowałbyś przynajmniej zejść z torów?.....	156
Dzień 135	O tym, jak wojownicza mózgu Judy zmieniła swoją rodzinę.....	157
Dzień 136	Trzy kroki, dzięki którym poradzisz sobie z kryzysem.....	158
Dzień 137	Odłączanie emocjonalnych mostów z przeszłości.....	159
Dzień 138	Zdrowe sposoby na radzenie sobie z bólem.....	160
Dzień 139	Czy czerwień allura może wpędzić cię w kłopoty?.....	161
Dzień 140	Czy zdrowy mózg może cię upiększyć?.....	162
Dzień 141	Nie pozwól, by rozpacz stała się wymówką do wyrządzania sobie krzywdy.....	163
Dzień 142	Możliwa jest globalna zmiana.....	164
Dzień 143	Kiepska pamięć, czyli sygnał ostrzegawczy wskazujący na problemy z mózgiem.....	165
Dzień 144	Dziewięć zaskakujących sygnałów umożliwiających wczesne rozpoznanie demencji.....	166

MÓZG I RELACJE

Dzień 145	Metoda RELATING: Odpowiedzialność, część 1.....	167
Dzień 146	Odpowiedzialność, część 2.....	168
Dzień 147	Empatia.....	169
Dzień 148	Słuchanie, część 1.....	170
Dzień 149	Słuchanie, część 2.....	171
Dzień 150	Asertywność.....	172
Dzień 151	Czas.....	173
Dzień 152	Dociekanie.....	174
Dzień 153	Dostrzeganie tego, co lubisz wyraźniej niż tego, za czym nie przepadasz.....	175
Dzień 154	Łaska i przebaczenie.....	176
Dzień 155	Mikronawyki związane z metodą RELATING.....	177
Dzień 156	Brutalna szczerość może zrobić więcej złego niż dobrego.....	178
Dzień 157	Skuteczne strategie rodzicielskie oparte na mózgu.....	179
Dzień 158	Dziesięć rzeczy, których nigdy nie powinni robić rodzice.....	180
Dzień 159	Mózgi mężczyzn i kobiet bardzo się od siebie różnią.....	181
Dzień 160	Mocne i słabe strony kobiecego mózgu.....	182
Dzień 161	Substancja szara kontra substancja biała.....	183
Dzień 162	Kolejne różnice pomiędzy płciami.....	184
Dzień 163	Przestań mówić „Kocham cię całym sercem”.....	185
Dzień 164	Masz problemy w związku? Pomyśl o mózgu.....	186

Dzień 165	Z praktycznej neuronauki może zrodzić się więcej miłości.....	187
Dzień 166	Jak poprawić relacje dzięki biochemii.....	188
Dzień 167	Nowa miłość to narkotyki.....	189
Dzień 168	Zdrowy mózg jest seksi.....	190
Dzień 169	Zakotwicz się w mózgu swojego partnera.....	191
Dzień 170	Proste odpowiedzi nie wystarczą.....	192
Dzień 171	Najdziwniejsze rzeczy, które mogą uszkodzić twój mózg i zrujnować relacje z innymi.....	193
Dzień 172	Użyj mózgu, zanim oddasz komuś serce, część 1.....	194
Dzień 173	Użyj mózgu, zanim oddasz komuś serce, część 2.....	195
Dzień 174	Padłeś kiedyś ofiarą mobbingu? Ja owszem.....	196

NEURONAUKA W PRAKTYCE

Dzień 175	Pora na funkcje wykonawcze: poznaj swoją korę przedczołową	197
Dzień 176	Panowanie nad wewnętrznym dzieckiem i nadmiernie surowym rodzicem.....	198
Dzień 177	Dwa najważniejsze słowa dla zdrowia mózgu: Co dalej?.....	199
Dzień 178	Opanuj słonia i jeźdźca, czyli dwie przeciwstawne siły działające wewnątrz mózgu.....	200
Dzień 179	Dlaczego przegrywasz w Vegas? Wyjaśnienie neuronaukowe.	201
Dzień 180	Zbrodnia, leczenie i kara.....	202
Dzień 181	Sześć lekcji płynących ze skanów mózgów morderców.....	203
Dzień 182	Wojownik mózgu Michael Peterson: dobre nawyki to klucze do sukcesu.....	204
Dzień 183	Jak radzić sobie z konfliktowymi ludźmi.....	205
Dzień 184	Twój mózg urzeczywistnia to, co widzi.....	206
Dzień 185	Cud Jednej Strony.....	207
Dzień 186	Użyj mózgu, by objawić przeznaczenie.....	208
Dzień 187	Koordinacja umysłu i ciała: poznaj swój mózdzek.....	209
Dzień 188	Pora na elastyczność: poznaj swój ACG.....	210
Dzień 189	Co robić, gdy czujesz, że ugrząłeś w pułapce myśli?.....	211
Dzień 190	Nie próbuj przekonać kogoś, kto się zablokował.....	212
Dzień 191	Poproś o przeciwieństwo tego, czego chcesz.....	213
Dzień 192	Naturalne sposoby na zwiększenie poziomu serotoniny.....	214
Dzień 193	Dostrzeż, że ugrząłeś, odwróć swoją uwagę i wróć do problemu po jakimś czasie.....	215
Dzień 194	Spierasz się z rzeczywistością? Witaj w piekle.....	216
Dzień 195	Mikronawyki, dzięki którym staniesz się bardziej elastyczny.	217
Dzień 196	Czas na relaks: poznaj swoje jądra podstawy.....	218
Dzień 197	Potrzebujesz trochę lęku.....	219
Dzień 198	Chroń swoje ośrodki przyjemności.....	220
Dzień 199	Nie mam pojęcia, dlaczego czuję niepokój.....	221
Dzień 200	Oddychanie przeponowe.....	222
Dzień 201	Medytacja miłującej dobroci.....	223

Dzień 202	Trening zmienności rytmu serca.....	224
Dzień 203	Hipnoza i dyscyplinowanie umysłu.....	225
Dzień 204	Hipnoza może pomóc również dzieciom.....	226
Dzień 205	Rozgrzewanie dłoni.....	227
Dzień 206	Pamiętaj o zasadzie 18-40-60.....	228
Dzień 207	Jak radzić sobie z agresją drogową.....	229
Dzień 208	Cztery kroki do przerwania ataku paniki.....	230
Dzień 209	Jak zrobić ze swojego dziecka republikanina, demokratę... albo kogokolwiek zechcesz.....	231
Dzień 210	Osiem wskazówek, które pomogą ci poskromić lęk przed wystąpieniami.....	232
Dzień 211	Pora poczuć się dobrze: poznaj swój głęboki układ limbiczny.	233
Dzień 212	Doskonałe samopoczucie zawsze i wszędzie.....	234
Dzień 213	Lecnicze zapachy.....	235
Dzień 214	Otoczaj się ludźmi, którzy umożliwiają tworzenie pozytywnych więzi.	236
Dzień 215	Fizyczny kontakt jest ważny.....	237
Dzień 216	Stwórz playlistę na ratunek emocjom.....	238
Dzień 217	Zakotwiczone obrazy.	239
Dzień 218	Czas na trening pozytywnej postawy.....	240
Dzień 219	Witaj każdy ranek słowami „To będzie wspaniały dzień”.....	241
Dzień 220	Kończ każdy dzień pytaniem „Co dobrego się dziś zdarzyło?”.....	242
Dzień 221	Szukaj mikromomentów szczęścia.....	243
Dzień 222	Przerwij zbędne i nieszczęśliwe chwile.....	244
Dzień 223	Wdzięczność i uznanie.....	245
Dzień 224	Przypadkowe akty życzliwości	246
Dzień 225	Dziękuję, następny.....	247
Dzień 226	Skup się na swoich mocnych stronach i osiągnięciach.....	248
Dzień 227	Prosta, dwunastominutowa medytacja, która zmieni twój mózg	249
Dzień 228	Mikronawyki, dzięki którym poskromisz traumę i smutek.....	250
Dzień 229	Wojownicza mózgu Tina: lepszy mózg, lepszy biznes.....	251
Dzień 230	Przyjaciele czy współwinni?.....	252
Dzień 231	Na rozstaju dróg.....	253
Dzień 232	Przestańmy winić matki.....	254
Dzień 233	Nie rozwiążesz problemu, jeśli nie przyznasz, że istnieje.....	255

ODŻYWIANIE

Dzień 234	Żywność dla mózgu i duszy.....	256
Dzień 235	Kalorie: wysoka jakość w odpowiednich ilościach.....	257
Dzień 236	Imituj ograniczanie kalorii bez efektów ubocznych.....	258
Dzień 237	Magia kalorii.....	259
Dzień 238	Pij dużo wody i nie wlewaj w siebie zbyt wielu kalorii.....	260
Dzień 239	Wartościowe białko poskramia zachcianki.....	261
Dzień 240	Zalety spożywania tłuszczów.....	262

Dzień 241	Węglowodany, które na długo poprawią ci nastrój.....	263
Dzień 242	Zioła i przyprawy, które wspierają zdrowie mózgu.....	264
Dzień 243	Jedz żywność tak czystą, jak tylko jest możliwe.....	265
Dzień 244	Rozważ zastosowanie postu przerywanego.....	266
Dzień 245	Masz hipoglikemię?.....	267
Dzień 246	Czy gluten jest dobry dla mózgu?.....	268
Dzień 247	Czy jesteś uzależniony od glutenu i nabiału?.....	269
Dzień 248	Ostrożnie z kukurydzą.....	270
Dzień 249	Mleko jest dla małych krów.....	271
Dzień 250	Wystarczy jedna decyzja zamiast trzydziestu.....	272
Dzień 251	Jak przedstawić nastolatkom dietę wspierającą zdrowie mózgu?.....	273
Dzień 252	Test pianki Marshmallow.....	274
Dzień 253	Gra Chloe.....	275
Dzień 254	Czy dziwne zachowania mogą mieć związek z dietą?.....	276
Dzień 255	Osiem produktów spożywczych do walki z depresją.....	277
Dzień 256	Wojownicza Mózgu Angie i wpływ toksycznej żywności.....	278
Dzień 257	Potencjalne alergie pokarmowe.....	279
Dzień 258	Mikronawyki: odżywianie i nutraceutyki.....	280

POSKRAMIANIE SMOKÓW Z PRZESZŁOŚCI

Dzień 259	Twój mózg zawsze słucha smoków z przeszłości.....	281
Dzień 260	Wojownik Mózgu Jimmy: poskromienie smoków z przeszłości.....	282
Dzień 261	Poskramianie porzuconych, niewidzialnych lub nieistotnych smoków.....	283
Dzień 262	Poskramianie gorszych lub niedoskonałych smoków.....	284
Dzień 263	Poskramianie niespokojnych smoków.....	285
Dzień 264	Poskramianie zranionych smoków.....	286
Dzień 265	Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa (ACE).....	287
Dzień 266	Leczenie dziecięcej traumy: wojownicza mózgu Rachel Hollis.....	288
Dzień 267	Poskramianie smoków zobowiązań i wstydu.....	289
Dzień 268	Wstyd może uszkodzić twój mózg.....	290
Dzień 269	Poskramianie odpowiedzialnych smoków.....	291
Dzień 270	Poskramianie wściekłych smoków.....	292
Dzień 271	Poskramianie osądających smoków.....	293
Dzień 272	Poskramianie smoków żałoby i straty.....	294
Dzień 273	Poskramianie smoków śmierci.....	295
Dzień 274	Poskramianie pozbawionych nadziei, bezsilnych smoków.....	296
Dzień 275	Poskramianie rodowych smoków.....	297
Dzień 276	„Oni” i inne smoki.....	298

SZCZĘŚCIE

Dzień 277	Jak odnaleźć szczęście wewnątrz mózgu.....	299
Dzień 278	Szczęście to moralny obowiązek.....	300
Dzień 279	Siedem kłamstw szczęścia.....	301

Dzień 280	Transformacja wojownika mózgu Steve'a Arterburna	302
Dzień 281	Nadzwyczajna terapia oparta na mózgu	303
Dzień 282	Nadzieja: historia weterana	304
Dzień 283	Poznaj swój cel w pięć minut	305
Dzień 284	Czy cel pomoże ci żyć dłużej i lepiej?	306
Dzień 285	Ustal, czego naprawdę chcesz, a czego nie	307
Dzień 286	Widziałem duchy	308
Dzień 287	Zaangażuj całą rodzinę	309
Dzień 288	EMDR, Steven i targ rolny w Santa Monica	310
Dzień 289	Dostrój swój mózg za pomocą nucenia i tonowania wokalnego. . . .	311
Dzień 290	Naucz się uwielbiać to, czego nie cierpisz, zrób to, czego zrobić nie możesz i zmień swoją przestrzeń w pomocne środowisko.	312

SUBSTANCJE CHEMICZNE SZCZĘŚCIA

Dzień 291	Dopamina: cząsteczka pragnienia więcej	313
Dzień 292	Siedem naturalnych sposobów na zwiększenie poziomu dopaminy	314
Dzień 293	Serotonina: cząsteczka szacunku	315
Dzień 294	Więcej naturalnych sposobów na zwiększenie poziomu serotoniny.	316
Dzień 295	Oksytocyna: cząsteczka zaufania	317
Dzień 296	Osiem sposobów na zwiększenie poziomu oksytocyny	318
Dzień 297	Endorfiny: cząsteczki uśmierzania bólu	319
Dzień 298	Osiem sposobów na zwiększenie poziomu endorfin	320
Dzień 299	GABA: cząsteczka spokoju	321
Dzień 300	Osiem sposobów na ustabilizowanie poziomu GABA	322
Dzień 301	Kortyzol: cząsteczka zagrożenia	323
Dzień 302	Trzydzieści sposobów na ustabilizowanie poziomu kortyzolu.	324

NOWY PROGRAM DWUNASTU KROKÓW

- ZADBAJ O MÓZG, BY POKONAĆ UZALEŻNIENIE

Dzień 303	Dlaczego potrzebujemy nowego programu dwunastu kroków.	325
Dzień 304	Krok 1: Poznaj swoje cele	326
Dzień 305	Krok 2: Uświadom sobie, że jesteś zakładnikiem	327
Dzień 306	Krok 3: Obiecuj zadbać o zdrowie, równowagę i naprawę swojego mózgu	328
Dzień 307	Krok 4: Przebacz sobie i innym	329
Dzień 308	Krok 5: Poznaj swój typ uzależnionego mózgu	330
Dzień 309	Krok 6: Użyj neuronauki, by zapanować nad pragnieniami	331
Dzień 310	Krok 7: Dawkuj sobie dopaminę. Przestań ją marnować i zadбай o zdrowie ośrodków przyjemności	332
Dzień 311	Krok 8: Ogranicz kontakt z osobami, które prowadzą cię na złą drogę	333
Dzień 312	Krok 9: Poskrom smoki z przeszłości i zabij myślowe mrówki.	334

Dzień 313	Krok 10: Uzyskaj pomoc od osób, które poskromiły swoje uzależnienia.....	335
Dzień 314	Krok 11: Sporządź listę osób, które skrzywdziłeś i zadбай o zadośćuczynienie — o ile istnieje taka możliwość.....	336
Dzień 315	Krok 12: Przekazuj dalej wiedzę o zdrowiu mózgu.....	337
Dzień 316	Chcieć kontra lubić.....	338
Dzień 317	Potraktuj dbanie o mózg jak praktykę na całe życie.....	339

POZBĄDŹ SIĘ ZŁYCH NAWYKÓW

Dzień 318	Jak pozbyć się złych nawyków, które rujną ci życie, część 1.	340
Dzień 319	Jak pozbyć się złych nawyków, które rujną ci życie, część 2.	341
Dzień 320	Zły nawyk: tak, tak, tak.....	342
Dzień 321	Zły nawyk: nie, nie, nie.....	343
Dzień 322	Zły nawyk: przerywanie innym.....	344
Dzień 323	Zły nawyk: problem z mówieniem prawdy.....	345
Dzień 324	Trening prawdy: dziecięce kłamstwa.....	346
Dzień 325	Złe nawyki: rozkojarzenie, obsesyjność i wielozadaniowość.	347
Dzień 326	Zły nawyk: prokrastynacja.....	348
Dzień 327	Zły nawyk: brak organizacji.....	349
Dzień 328	Zły nawyk: tworzenie problemów.....	350
Dzień 329	Zły nawyk: przejadanie się.....	351
Dzień 330	Zły nawyk: nieświadomość.....	352

PRZECHYTRZ PODSTĘPNE SMOKI

Dzień 331	Przechytrz podstępne smoki.....	353
Dzień 332	Smoki kuszące żywnością.....	354
Dzień 333	Niezdrowo „zdrowe” smoki.....	355
Dzień 334	Smoki substancji.....	356
Dzień 335	Smoki rozprzestrzeniania toksyn.....	357
Dzień 336	Cyfrowe smoki.....	358
Dzień 337	Smoki pornografii.....	359
Dzień 338	Smoki rozsiewające złe wieści.....	360
Dzień 339	Smoki mediów społecznościowych.....	361
Dzień 340	Smoki sportów kontaktowych.....	362
Dzień 341	Świąteczne smoki.....	363

ADD/ADHD I INNE PROBLEMY

Dzień 342	Czy masz ADD/ADHD?.....	364
Dzień 343	Nieleczone ADD/ADHD może zrujnować ci życie.....	365
Dzień 344	Mocne strony osób z ADD/ADHD.....	366
Dzień 345	Im bardziej się starasz, tym gorzej.....	367
Dzień 346	ADD/ADHD u kobiet.....	368
Dzień 347	Wojownik mózgu Jarrett i zupełnie nowe spojrzenie na ADD/ADHD.....	369

Dzień 348	Czy stosowanie leków na ADD/ADHD nie ma sensu?.....	370
Dzień 349	Myślenie przyszłościowe.....	371
Dzień 350	Jak zachować zimną krew w obliczu stresu.....	372
Dzień 351	Czy po wyleczeniu mózgu nadal będę zabawny?.....	373
Dzień 352	Zaburzenia uczenia się mogą napędzać poczucie wstydu: historia wojownika mózgu Lewisa Howesa.....	374
Dzień 353	Raven-Symone i syndrom burrito, czyli jak to jest mieć depresję ...	375
Dzień 354	Przewycięzanie długotrwałych skutków bycia ofiarą nękania	376
Dzień 355	O samobójstwie.....	377
Dzień 356	Łup, łup, łup.....	378

ZAKOŃCZENIE

Dzień 357	Wojownik mózgu Trent Shelton: poznaj swój mózg, by poznać samego siebie.....	379
Dzień 358	Czy mogę pozwolić sobie na cheat day?.....	380
Dzień 359	Siedem kiepskich wymówek, które powstrzymują cię przed sięgnięciem po pomoc.....	381
Dzień 360	Kiedy się zmienisz, inni prawdopodobnie pójda twoim śladem. . . .	382
Dzień 361	Co robić, gdy ukochana osoba nie chce sięgnąć po pomoc?	383
Dzień 362	Zmień swoją interpretację.....	384
Dzień 363	Sześć sposobów na poprawę kondycji duchowej.....	385
Dzień 364	Mikronawyki, które budują poczucie celu.....	386
Dzień 365	Wojownicza mózgu Jill żyje wiadomością.....	387
Dzień 366	Mikronawyki dla umysłu.....	388

Podziękowania.....	389
O doktorze Danielu G. Amenie.....	390
Dodatkowe źródła informacji.....	392
Przypisy.....	394