

Krótki wstęp

Czas wyrwać się ze schematów myślowych

11

Część 1

Jak być szczęśliwym

Poznamy w niej uroczego geniusza, który postawił świat na głowie, niejakiego Williama Jamesa, a ponadto dowiemy się, jak dobrze dopingować, i wybierzemy się do fabryki zabawy.

19

Część 2

Pociąg i związki

Zgłębimy w niej tajemnice ludzkiego serca, poznamy moc drzemiącą w dotykaniu się stopami pod stołem, wymyślimy nowy rodzaj szybkich randek, a na koniec nauczymy się żyć długo i szczęśliwie.

65

Część 3

Zdrowie psychiczne

Poznamy w niej „Napoleona neuroz”, dowiemy się, dlaczego oglądanie zawodów sportowych negatywnie odbija się na naszym zdrowiu, a także nauczymy się, jak najlepiej radzić sobie z fobiami, lękami oraz depresją.

125

Część 4

Siła woli

Dowiemy się w niej, dlaczego nagrody karzą,
a następnie odkryjemy, jak motywować innych, przełamywać
prokrastynację, rzucić palenie i pozbyć się nadwagi.

185

Część 5

Perswazja

Zajmiemy się w niej trudnościami, na jakie natrafiamy,
próbując zmienić opinie innych, dowiemy się, co tak
naprawdę steruje ludzkimi masami, i odkryjemy, w jaki
sposób współpraca może kształtować społeczeństwo.

235

Część 6

Tworzenie siebie od nowa

Dowiemy się w niej, jak wzmocnić pewność siebie, zmienić
własną osobowość, a także spowolnić efekty starzenia.

287

Podsumowanie

Zahipnotyzujemy w nim pewną kobietę, przepitujemy
mózg na pół i dowiemy się, dlaczego czujemy
się rozdarci, podejmując każdą decyzję.

345

Wyrwij się ze schematów myślowych

Dziesięć sposobów, dzięki którym nasze ciała
błyskawicznie odmieniają nasze mózgi.

355

Podziękowania

359