

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Żelki i karpie ciotki Marty	
Siła woli	18
Rozdział 2. O robótkach szydełkowych i zrzuconych kilogramach	
Nieświadomość adaptacyjna i umysł świadomy	28
Rozdział 3. Od udręki do pragnienia serca	
Logiczne argumenty i markery somatyczne.....	44
Rozdział 4. Terror wagi i dyktatura obrazów	
Skąd się biorą ideały urody albo o pobudkach słusznych i niesłusznych (czyli własnych i obcych).....	63
Rozdział 5. Kotek pokazuje pazury	
Rozwijamy siłę woli.....	84

Rozdział 6. Ciepłe czy zimne?

Piramida celów.....	126
---------------------	-----

Rozdział 7. O budowaniu katedry i tortach szwarcwaldzkich

Teraz wszystko się zmieni!.....	139
---------------------------------	-----

Przypisy.....	150
---------------	-----

Bibliografia.....	155
-------------------	-----

Arkusze robocze.....	160
----------------------	-----