

SPIS TREŚCI

1. CO TO JEST NEUROPLASTYCZNOŚĆ?	13
NEUROPLASTYCZNOŚĆ	14
MOMENT, KTÓRY ZMIENIŁ WSZYSTKO	15
MAPA ZMIENIŁA WIELE	16
EUREKA	19
NIEDORZECZNY POMYSŁ	19
NIEWIDOMI WIDZĄ	19
DAR WIELU DRÓG	21
2. MAŁE DZIECI	23
CUD STWORZENIA	23
MÓZG TWOJEGO DZIECKA	26
ZACZNIJMY OD POCZĄTKU	27
DZIECI UCZĄ SIĘ JUŻ W ŁONIE MATKI	27
NEURONY, SYNAPSY I NEUROPRZekaźniki	28
ZNACZENIE DOTYKU	30
KANGUROWANIE	31
UWAŻAJ, MALUCHU, NA CO PATRZYSZ!	33
SŁUCH	35
WYKORZYSTANIE ULTRADŹWIĘKÓW	36
WYKORZYSTANIE ULTRASONOGRAFII DOPPLEROWSKIEJ	38
NAUKA JĘZYKA	38
ROZMOWA Z DZIEĆMI	40
SŁOWA MĄDROŚCI	41
ŚPIJ SPOKOJNIE I BUDŹ SIĘ POWOLI	44
HUMOR CZY STRES	45
PRZEPYCHANKI	46
WRAŻLIWOŚĆ W DOROSŁYM ŻYCIU	47
3. DAR MUZYKI	49
DAR MUZYKI POKOLENIOWEJ	50
DAR SŁUCHU ABSOLUTNEGO	51
INTELIGENCJA POPRZECZ MUZYKĘ	51
WPŁYW MUZYKI NA MÓZG	52
WPŁYW MUZYKI NA DZIECKO W ŁONIE MATKI	53
MUZYKA PRZYNOSI UKOJENIE	54
HAŁAS ODBIERA SPOKÓJ	55

UZDRAWIAJĄCA MOC MUZYKI	58
DAR DLA STARSZYCH OSÓB	59
CHOROBA PARKINSONA	60
MUZYKOTERAPEUCI	60
MUZYCZNE POMYSŁY NA DOBRY POCZĄTEK	61
4. WIELE DRÓG	63
MOJE OSOBISTE DOŚWIADCZENIE	65
PERSPEKTYWA CZASU	70
ZMARNOWANY CZAS	72
EDUKACJA METODĄ KUPKI PIASKU	
WPROWADZONA PRZEZ DEBI	74
INSPIRACJE	77
5. PRZYWRÓCIĆ ZABAWĘ	79
PRZYWRÓCIĆ ZABAWĘ	79
ZABAWA SPRAWIA, ŻE ZWIERZĘTA SĄ MĄDRZEJSZE	81
WIELKIE UMYSŁY ROZWIJAJĄ SIĘ PRZEZ ZABAWĘ	82
LUŻNE CZĘŚCI	82
SZYSZKI, BŁOTO, PATYKI I KAMIENIE	84
BDNF... CO TAKIEGO?	84
„KUBEŁKOWE DZIECI”	85
„BOSE” MÓZGI	86
PODSUMOWANIE	88
6. MÓZG MAŁEGO DZIECKA	91
CIEKAWOSTKA ZOSTAŁA WYJAŚNIONA	92
LICZNE SYNAPSY	94
SYNAPSY MAŁUTKIEJ SUE	95
UWAGA DOTYCZĄCA WYCHOWANIA	96
DAJ SIĘ POPROWADZIĆ MAŁEMU DZIECKU!	96
MAŁE WIELKIE SPRAWY	98
SYNAPSY MAŁEGO DONALDA	99
ZBYT WIELE SYNAPS	100
PRZYCINANIE SYNAPTYCZNE TORUJE DROGĘ	101
WSPOMAGAJĄC „PRZYCINANIE”	103
POŁĄCZENIE JELITA-MÓZG U NAJMŁODSZYCH	104
DŁUGI PROCES	105
7. FUNKCJE WYKONAWCZE A NASZE NASTAWIENIE	107
PIELĘGNUJĄC SKUPIENIE I UWAGĘ	109
PIELĘGNUJĄC SAMOOPANOWANIE	111
PIELĘGNUJĄC POWŚCIGAŁLIWOŚĆ	115

PIEŁĘGNUJĄC PAMIĘĆ	117
PIEŁĘGNUJĄC ZARADNOŚĆ ORAZ ODWAGĘ.....	121
PIEŁĘGNUJĄC PEWNOŚĆ SIEBIE.....	123
PIEŁĘGNUJĄC MIŁOŚĆ	126
PIEŁĘGNUJĄC PRZYWÓDZTWO.....	128
ZNACZENIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	131
8. MÓZG ZNIEWOLONY PRZEZ MEDIA.....	133
MÓZG ZNIEWOLONY PRZEZ MEDIA.....	135
FALE MÓZGOWE.....	141
9. POŁĄCZENIE MÓZG-JELITA	145
PEWNA BYSTRA DZIEWCZYNA.....	145
ŻYCIOWI PARTNERZY	148
POCZCIWY STARY GEORGE	150
SUE ANN, SUE ANN, CO ZROBISZ?	151
ZWYCIĘZCA GRY WIDEO, JERRY	153
OGRÓD ŹRÓDŁEM RADOŚCI.....	154
NAKARM SWÓJ MÓZG - ŻYWIENIE MA ZNACZENIE	155
WIĘCEJ O POŁĄCZENIACH JELITOWYCH.....	156
SKUPIANIE SIĘ NA TYM, CO NAS OTACZA.....	157
STWÓRZ ATMOSFERĘ UWAŻNOŚCI	157
PO PROSTU ODPUŚĆ, A WSZYSTKO SIĘ UŁOŻY.....	158
SZTUKA UWAŻNOŚCI.....	160
SZYBKIE LECZENIE.....	160
PRZESZCZEP KAŁU DLA ZDESPEROWANYCH.....	161
4P.....	162
10. AUTYZM	164
SPEKTRUM.....	166
MOJA OSOBISTA NOTKA.....	166
ALUMINIUM	167
AMISZE JUŻ NIE SĄ TAKIMI SZCZĘŚCIARZAMI	169
TELEFONY KOMÓRKOWE	170
NEURONY LUSTRZANE	172
DOBRA RADA	173
PROBLEMY JELITOWE.....	174
11. HISTORIA BENNY'EGO.....	176
I WTEDY POJAWIŁ SIĘ FLOP.....	178
A POTEŃ POJAWIŁ SIĘ TRAMPOLINA	179
AUTYZM TO NIE WYROK.....	181
INSPIRACJE	182

12. MÓZG MŁODEGO CZŁOWIEKA	184
PODSTAWY ANATOMII MÓZGU	184
KORA PRZEDCZOŁOWA.....	185
SKANY MRI POTWIERDZAJĄ TĘ TEZĘ.....	186
25 LAT - W KOŃCU DOJRZALI.....	188
„JOHNNY ANGEL”	188
NASTOLETNI HORMONY	191
CAŁKOWITA ZMIANA TAKTYKI	191
W PRAKTYCE	193
INSPIRACJE CZYTELNICZE	195
13. WIELKIE UMYSŁY	197
POŁĄCZENIA SĄ DOBRE.....	197
OKRES RENESANSU - BŁĘKITNA KREW.....	198
WIELKOŚĆ ICH UMYSŁÓW.....	201
ZAHAMOWANY ROZWÓJ HISTORII MEDYCYNY	201
GENIUSZ OGRANICZONY	202
WZROST I SPADEK.....	204
STARE DROGI PROWADZĄ DONIKĄD	204
14. KURCZĄCY SIĘ MÓZG	206
KTO ZJADŁ MÓZG LYDII ROSE?.....	206
KŁOPOTY W RAJU	207
DZIAŁANIE MÓZGU LYDII ROSE	209
ZA BARDZO POŁĄCZONE.....	211
ABRAHAM LOW.....	212
KRYZYS EMOCJONALNY LYDII ROSE	215
ZAPĘTLENIE	218
LEPSZY SCENARIUSZ	220
BOLESNA PRAWDA.....	221
MAŁE, CZARNE PUDEŁKO.....	222
DESTRUKCYJNE ZAPĘTLENIE	222
ZNOWU KORA PRZEDCZOŁOWA	223
ZNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ	225
15. WSTRZĄŚNIENIA (WSTRZĄSY) MÓZGU	227
MÓJ MÓZG OD ŚRODKA.....	228
16. SZTUKA UWAGAŃ	234
SUBSTANCJE CHEMICZNE ORAZ HORMONY	234
MIĘDZYNARODOWA GALERIA SŁAW MIOTACZY NOŻY.....	235
WIEDZA POTWIERDZONA NAUKOWO.....	239
SZTUKA UWAGAŃ.....	239

NAUCZONE CZY NIENAUZONE	241
PROSTA INSTRUKCJA	242
RZECZYWISTA WARTOŚĆ	243
PORÓD	243
PUNKT ZWROTNY W KONTROLI BÓLU	245
BÓL FANTOMOWY	246
17. EDUKACJA DOMOWA	248
WIEDZA RODZI WIEDZĘ	248
GAP SIĘ NA MNIE	249
GLÓWNI GRACZE PAMIĘCI	250
UJAWNIĆ DZIWACTWA	251
KLEJ CZY KOROZJA	252
ULUBIONY WUJEK	252
PASKUDZTWA	253
TRENING FUNKCJI WYKONAWCZYCH	255
POZYTYWNE NEUROPRZEKAŹNIKI	255
18. MÓZG A UZALEŻNIENIE	258
TO, CO DLA NAS CENNE	260
DWA RODZAJE UZALEŻNIENIA	260
PORNOGRAFIA A MÓZG	264
DEGRADACJA MÓZGU	264
DZIECI SODOMY	265
ISTOTA ZŁA	266
ZABURZENIA MÓZGU	269
WIEDZA	269
ODRZUCIĆ DZIAŁANIA ORAZ MYŚLI	270
ZASTĄPIĆ	271
PODSUMOWANIE	271
DUSZA RZĄDZI MÓZGIEM	273
ZWYCIEŚTWO NAD UZALEŻNIENIAMI	274
CZY WIESZ, ŻE	276
INSPIRACJE	276
19. CO SPRAWIA, ŻE SIĘ ZAKOCHUJEMY?	278
FEROMONY	278
PROWADZĄC WŁASNE BADANIA	279
NAUKA A ZAURÓCZENIE	281
ZALETY NISKIEGO POZIOMU SEROTONINY	282
WADY NISKIEGO POZIOMU SEROTONINY	283
SKANY MÓZGU NIE KŁAMIĄ	283

TRZY KATEGORIE MIŁOŚCI.....	286
BŁĄDZENIE W MYŚLACH POWODUJE ZMIANY W POZIOMIE HORMONÓW.....	288
DENNY I RENEE	289
BELINDA I RALPF.....	291
RACHELA I MOJŻESZ.....	293
20. TERAZ JUŻ WIESZ	297
MAŁA DZIEWCZYNKĄ	297
NIKT SIĘ NIE BĘDZIE BAWIŁ W WYJĄTKOWYM DLA MNIE MIEJSCU	298
MOJA LISTA ULUBIONYCH.....	299
CHŁOPAKI Z BOSTONU.....	300
PLAN	303
RZECZY WIECZNE	305
Podziękowania.....	308
Materiały źródłowe.....	310
O autorce.....	315
Katalog produktów	317