

Spis treści

O Autorce	8
Wprowadzenie	9

Część pierwsza: Czym jest anhedonia i skąd się bierze

1. Jak objawia się anhedonia	33
2. Wina przodków: dlaczego mózg z epoki kamiennej utrudnia odczuwanie szczęścia	43
3. Jak we współczesnym świecie radość stała się trudniej uchwytana	63
4. Jak dzieciństwo może przeszkadzać w przeżywaniu radości w wieku dorosłym	79

Część druga: Anhedonia i ty

5. Fizyczne przyczyny anhedonii	99
6. Co dzieje się w twoim mózgu	135
7. Jak anhedonia może wpływać na różne przyjemności	153

Część trzecia: Jak znów zacząć cieszyć się życiem. Sposoby walki z anhedonią

8. Dogadać się z własnym mózgiem	173
9. Czy szczęście ci się przytrafia – czy to ty je tworzysz?	181
10. Jak zacząć na nowo	191
11. Jak kontrolować substancje chemiczne odpowiedzialne za szczęście	221
12. Jak zmienić styl życia, by wyrwać się z odrętwienia	241

Wnioski	283
Podziękowania	288
Polecane książki i źródła internetowe	291
Bibliografia	294