

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ 0. ZROZUM SWÓJ UMYŚŁ	17
ROZDZIAŁ 1. Lęk szerzy się jak wirus	19
ROZDZIAŁ 2. Narodziny lęku	32
ROZDZIAŁ 3. Nawyki i powszednie uzależnienia.	45
ROZDZIAŁ 4. Lęk jako pętla nawyku	56
CZĘŚĆ 1. MAPA TWOJEGO UMYŚŁU: PIERWSZY BIEG	71
ROZDZIAŁ 5. Jak sporządzić mapę swojego umysłu	73
ROZDZIAŁ 6. Dlaczego zawiodły twoje wcześniejsze strategie walki z lękiem (i nawykami)	86
ROZDZIAŁ 7. Historia Dave'a, część 1	97
ROZDZIAŁ 8. Słów kilka o uważności	106
ROZDZIAŁ 9. Jaki jest twój typ osobowości?	115
CZĘŚĆ 2. AKTUALIZACJA WARTOŚCI NAGRÓD: DRUGI BIEG	125
ROZDZIAŁ 10. Jak twój mózg podejmuje decyzje (Dlaczego wolimy ciastko, a nie brokuły).	127
ROZDZIAŁ 11. Porzuć myślenie: historia Dave'a, część 2	140
ROZDZIAŁ 12. Uczenie się (i rozwijanie) z doświadczeń przeszłości	147
ROZDZIAŁ 13. Przygwaźdźmy problem: mały czekoladowy eksperyment Dany	159
ROZDZIAŁ 14. Ile czasu potrzeba, żeby zmienić nawyk?	167

CZĘŚĆ 3. ZNAJDŹ BOGATSZĄ I LEPSZĄ OFERTĘ DLA MÓZGU:

TRZECI BIEG	181
ROZDZIAŁ 15. Bogatsza i lepsza oferta	183
ROZDZIAŁ 16. Nauka o ciekawości	198
ROZDZIAŁ 17. Historia Dave'a, część 3	212
ROZDZIAŁ 18. Co jest dobrego w deszczowym dniu?	223
ROZDZIAŁ 19. Wszystko, czego ci potrzeba, to miłość	233
ROZDZIAŁ 20. Pętla nawyku pytania „dlaczego”	243
ROZDZIAŁ 21. Nawet lekarze wpadają w panikę	253
ROZDZIAŁ 22. Wiara oparta na dowodach	267
ROZDZIAŁ 23. Abstynencja od lęku	279
Epilog. Sześć lat i pięć minut	293
Podziękowania	297
Przypisy	301