

Spis treści

Przedmowa 7

Dwie godziny: 6 maja 2017 roku 11

CZĘŚĆ I. UMYŚŁ I CIAŁO / 15

rozdział 1. Bezłitosna minuta 17

rozdział 2. Ludzka maszyna 29

rozdział 3. Centralny zarządca 53

rozdział 4. Specjalista od poddawania się 73

Dwie godziny: 30 listopada 2016 roku 95

CZĘŚĆ II. GRANICE / 103

rozdział 5. Ból 105

rozdział 6. Mięśnie 127

rozdział 7. Tlen 149

rozdział 8. Ciepło 175

rozdział 9. Pragnienie 193

rozdział 10. Paliwo 217

Dwie godziny: 6 marca 2017 roku 247

CZĘŚĆ III. PRZEŁAMYWANIE BARIER / 255

rozdział 11. Trenowanie mózgu	257
rozdział 12. Stymulowanie mózgu prądem elektrycznym	281
rozdział 13. Przekonanie	299
<i>Dwie godziny: 6 maja 2017 roku</i>	<i>321</i>
Podziękowania	329
Przypisy	331