

Spis treści

CZĘŚĆ I. W CZARNEJ SKRZYNCE NASZEGO MÓZGU

Utracone miejsca	13
Nieoceniony mózg	17
Dług ekologiczny	19
Doświadczenie z bakteriami	20
Upadek Akadyjczyków	23
Wiemy, ale nic nie robimy	28
Pięć sekretnych pobudek mózgu	31
Historia stara jak świat	33
Prążkowie i dopamina	35
W środku wielkiej puszkii	39
Wielkie żarcie	41
Prążkowie w akcji	41
Prążkowie czuwa	44
Czy to sprawka genów?	46
Przyroda jako fabryka	47
Otyła ludzkość	49
Jedzenie krzepi, jego nadmiar zabija	52
Układ nagrody pociąga za sznurki	55
Szczur stachanowiec	55
Prążkowie i nirwana	57

Zaprogramowani na seks	59
Mózg a porno	62
Prątkowie męskie / prątkowie żeńskie – instrukcja obsługi	65
Dlaczego koty są gwiazdami internetu	67
Fatalne zauroczenie	69
W kolejce na szczyt	71
Geneza hierarchii	71
Uczona małpa	73
Najważniejsze, by piąć się wzwyż	74
Potomkowie gwałcicieli	78
Ryba, która kochała seks	80
Prątkowie Harveya Weinsteina	82
Mózg stworzony, by dominować	84
Napakowane prątkowie	87
W pułapce luksusu i prestiżu	89
Istnieć to znaczy konsumować	92
Mój samochód, mój smartfon	95
Wzoruj się na szefie!	97
Pochwała bezczynności	101
Neurony lenistwa	102
Pracować mniej, by zarabiać więcej	105
Nowy kontekst społeczny	109
Jestem kimś i nic nie muszę	110
Iluzja internetowa	116
Przekleństwo poznawcze	119
Gram, dopóki wygrywam	122
Infootyłość, bulimia informacji	124
Znajomość temperatury	
podnosi temperaturę	125
Lekcja Dostojewskiego	127
Więcej niż gra	129
Niebezpieczna gra	131
Syndrom niewspółmiernie	
uzbrojonego dziecka	133
Bić się z samym sobą	135

CZĘŚĆ II. BŁĄD SYSTEMU

Mistrzowie sprzeczności	139
Wzrost jedynym kryterium	142
Programowo nienasyceń	145
Kwestia połączeń	147
Regulator Watta	150
Zwiększ dawki i baw się dłużej	152
Wszyscy na prezydenal	155
Ogołocona planeta	157
Należy pilnie nic nie robić	159
Niewolnicy teraźniejszości	161
Test pianki marshmallow	164
Prądkowie nie patrzy w przyszłość	167
Kora czołowa i ośrodek woli	170
Kora mózgowa kontra prądkowie	174
Wszystko od zaraz	177
Niepowściągliwe mózgi	179

CZĘŚĆ III. ANTYWIRUS

Czy możemy odzyskać wpływ na swoje przeznaczenie?	185
Prądkowie rządzi	186
Prądkowie Matki Teresy	188
Dobrze jest robić komuś dobrze	191
Pawłow, Thorndike i Schultz	195
O nieadekwatności praw człowieka	201
Mury, wyparcie, ego	204
Bolesne przebudzenie	208
Mniej znaczy więcej: potęga świadomości	211
Całe szczęście świata	
w jednym rodzyńku	214
Świadomości, otwórz się!	216
Wyćwicz wstrzemięźliwość mózu	219

Odnaleźć głębię czasu	222
Rozwój materialny czy mentalny?	224
Świadomość na miarę naszej inteligencji	227
Kiedy mózg karci się wiedzą	230
<i>Homo numericus</i>	232
Poznaj siebie i uwolnij się	233

Bibliografia	237
---------------------------	-----