

Przedmowa	7
1. Poznaj siebie. Odzyskiwanie tożsamości w czasach optymalizacji	13
2. Kiedy życie wydaje się nie do wytrzymania, włącz przyjemność	47
3. Dlaczego potrzebujemy siebie nawzajem i co na ten temat mówi neuronauka	69
4. Śpię, więc jestem	103
5. Dusza i sztuka. Tętno ludzkiej kreatywności	131
6. Poruszony umysł. Odnajdowanie wolności w ruchu	159
7. Ja, ja i jeszcze raz wi-fi. Jak nie zwariować w wirtualnym świecie	191
8. Sens życia	225
Podziękowania	263
Bibliografia	267
Przypisy	315