

Prolog	9
Wstęp	13

WPROWADZENIE

1	W poszukiwaniu szczęścia... nie wiedząc, czym ono jest	19
---	---	----

CZĘŚĆ 1: ZROZUMIEĆ MÓZG

2.	Czy ktoś rozumie, jak działa nasz mózg?	33
3.	Podjmowanie decyzji, to, co umiemy robić najlepiej	47
4.	Emocje, twoje przyjaciółki w drodze	61
5.	Systemy mózgu sprawiające, że życie jest nie do zniesienia... lub nie	75

CZĘŚĆ 2: ZMIEN SIĘ WEWNĘTRZNIE, ABY BYĆ SZCZĘŚLIWYM

6.	Samooocena, nawyki i przekonania. Rzeczywistość jest subiektywna, wybierz więc to, co najlepsze	99
----	---	----

7.	Przedstawiam ci kogoś interesującego, kogo warto poznać... ciebie!	121
8.	Zmienić swoją przeszłość dzięki mózgowemu wehikułowi czasu	147
9.	Ból, twój wielki doradca	161

CZĘŚĆ 3: TWOJA SKRZYNKA Z NARZĘDZIAMI

10.	Śmiać się, jeść, pocić się, kochać i inne podstawowe przyjemności, aby być szczęśliwym	175
11.	Intencjonalna uwaga i twój mózg. Wewnętrzny dialog i uważność (<i>mindfulness</i>)	191
12.	Patrz, słuchaj, wykorzystuj swoje zmysły. Tam jest świat. Są nawet ludzie	209
13.	Podejmij działanie. Uciekaj od najokrutniejszego sposobu zniszczenia. poczucia własnej wartości: nudy	221
14.	Uczyć się: najzdrowsze hobby dla twoich neuronów	235
15.	Talent kontra temperament, zmiana jest niemożliwa i inne bajki	253
16.	Powiedz mi, z kim przestajesz (i gdzie jesteś), a powiem ci, czy robisz coś głupiego	263
17.	Neuronauka postawy. Rezyliencja i wizualizacja. Możesz, ponieważ wierzysz, że możesz	283
18.	Twoja droga zaczyna się tutaj: wybierz własną przygodę	301
	Bibliografia	323