

SPIIS TREŚCI

Wstęp • 11

Co tu robisz? • 13

CZĘŚĆ PIERWSZA. Co mi dolega? • 17

1. Dlaczego te ukłucia nie dają mi spać? • 19

Mecz, papierosy i dżgnięcia • 19

Uciekając przed mamutem • 21

Santana chce mnie zabić • 29

Hormonalny koktajl • 32

2. Co się zmieniło w moim mózgu? • 37

Popołudniowe wyznania • 37

Od mózgu zaurów do mózgu homo • 39

Jaki mają związek? • 43

Dzień, w którym obrabowałem bank • 44

Wszystko, co robię nieświadomie • 47

Niestety, to też nie działa • 51

Mózgowe kamehameha • 53

Dziedzictwo rodzinne i społeczne • 58

Dalej pociągamy za kabel • 60

Automatyczni i szczęśliwi • 61

Sknociłem, przyznaję • 65

Noc żywych trupów • 67

CZĘŚĆ DRUGA. Co mogę zrobić, aby to zmienić? • 73

3. Analizując wszystko, co robisz na co dzień • 75

*Od młodego przedsiębiorcy do lewitującego wyznawcy *new age** • 75

Kromanionczycy z iPhone'em w kieszeni • 77

Jak zniszczyć sobie dzień, czyli rutyna człowieka niespokojnego • 87

Nałogi czy złe nawyki? • 90

Magia robotów dla prostych ludzi • 92

A jeśli coś przegapię? • 96

Mózgi sączące wermut • 98

Uzależnieni od działania • 99

Skoro robi to Iron Man, dlaczego ja bym nie mógł? • 101

Zmienić i ugruntować • 104

4. Co jeść, jeśli cierpisz na stany lękowe? • 109

Dzień, kiedy poczujesz się lekko • 109

Kąpiel w dopaminie • 111

Kiedy wszystko rzuciłem • 121

Produkty spożywcze, które pomagają złagodzić niepokój i poprawić funkcjonowanie mózgu • 124

Rzuciłem dalej • 126

Debata na temat mózgu jelitowego • 127

Mikrobiota: twoja współlokatorka • 128

Mikroby, które cię stresują • 131

Bezsenne noce • 136

Jak śpi mózg osoby niespokojnej? • 139

Jeśli jeszcze ci mało • 145

O moich nawykach związanych ze snem • 146

Światło ma na nas wpływ, a ty z telefonem przy twarzy • 148

Dzień ma wpływ na noc • 156

Nigdy więcej myolastanu • 160

Tabletki o natychmiastowym działaniu? • 161

Substancje naturalne • 165

Klub piątej nad ranem? • 165

5. Wychodzenie ze stanów lękowych zależy od ciebie • 167

Bardzo mi miło, to ja, twoja siła woli • 167

Trzy kroki do złagodzenia stanów lękowych • 170

Nerw błędny w trybie działania • 172

Pogawędki serca z mózgiem • 175

Inspiracja z orgazmów • 177

Krok trzeci: oddychanie • 180

Dzień, w którym lęki mało mnie nie zabiły • 183

Krok drugi: świadomość ciała • 186

Buddyjskie chrapanie • 192

Krok pierwszy: medytacja • 194

Zmień czip • 196

Mistrz punk • 200

Co się dzieje z mózgiem podczas medytacji • 203

CZĘŚĆ TRZECIA. Na nowo układając swój świat • 209

6. Nie wiem, co mi jest • 211

Wszyscy zmagamy się z lękami • 211

Niezbędne • 216

Emocje pierwotne • 216

Emocje wtórne • 221

Niepokój jest emocją, nie bólem w piersi • 222

Cześć, to my, twoje emocje • 222

Emocje, ciało i umysł • 225

Emocje kontra rozum • 229

7. Co, jak, kiedy i dlaczego • 233

Świat według Jeffa Goldbluma • 233

Jak postrzegamy rzeczywistość • 235

Podejmowanie decyzji • 238

Mózg niespokojny kontra mózg nastolatka • 241

Motywacja i siła woli • 244

8. To jest tak... a może nie • 247

Przekonania i błędy poznawcze • 247

Błędy poznawcze • 252

Częste błędy poznawcze • 254

9. Wielki wróg • 259

Czający się orkowie • 259

Strach i lęki • 262

Zmartwienia • 264

Stracone pokolenie • 265

Przygody pani Bezłkowej • 269

*Wszystko, czego nie wiedziałeś o strachu, a o co nigdy nie
odważyłeś się zapytać • 271*

*Strach dzieli cię od całego dobra, którego doświadczysz
w życiu • 273*

10. Nie dam rady • 275

Rozkwit miłości • 275

Fale wibracyjne zmieniające życie • 277

Przeprogramowanie umysłu • 281

Trzeba nauczyć się z nią żyć • 283

Mission impossible • 286

Wewnętrzny dialog • 288

Co mogę zrobić? • 289

11. Mózg szczęśliwych ludzi • 293

„Gym i mniam” • 293

Szczęście: jakie piękne słowo • 295

Przepis na szczęśliwy mózg • 297

Neurochemia szczęścia • 305

Neuroproduktywność • 307

12. Co możesz zrobić • 309

Kopowanie jest genialne • 309

Notuj swoje myśli • 310

Równowaga pomiędzy rozproszeniem a skupieniem • 310

Motywacja • 311

Okna możliwości • 312

PODSUMOWANIE • 317

BIBLIOGRAFIA • 339