

Spis treści

	Prolog	11
Część I	Historie naszego życia	17
Rozdział 1	Życiowe traumy, małe i duże	19
Rozdział 2	Jak stres i trauma zmieniają nasze życie.....	33
Rozdział 3	Dwa rodzaje traumy w życiu codziennym	45
Część II	Od myśli, przez pamięć, do uczuć	59
Rozdział 4	Ruminacje – myśli, które utknęły w mózgu.....	61
Rozdział 5	Mózg stale się uczy	75
Rozdział 6	Mózg kobiety zmiennym jest	91
Rozdział 7	Codzienne neurony w codziennym życiu	103
Część III	Przygotowując mózg na traumę codzienności	115
Rozdział 8	Terapie stresu i traumy	117
Rozdział 9	<i>Trening MAP™</i> : Trening umysłu i ciała	133
Rozdział 10	Dlaczego powinniśmy ćwiczyć mózg	151
Rozdział 11	Życie z traumą. Przeszłość, teraźniejszość, przyszłość.....	163
	Podziękowania	171
	Przypisy	175