

# SPISTREŚCI

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Wstęp . . . . .                                  | 5   |
| Mózg od kuchni. . . . .                          | 9   |
| Neuronawyki. . . . .                             | 21  |
| Jak budować trwałe neuronawyki . . . . .         | 51  |
| Rutyna jako trampolina dla kreatywności. . . . . | 77  |
| Wyciskamy zmiany . . . . .                       | 105 |
| Sny, iluzje i kreatywność . . . . .              | 127 |
| Świadoma obecność, twórcza pamięć . . . . .      | 155 |
| Kreatywność a podejmowanie ryzyka. . . . .       | 175 |
| Neuronawyki a tworzenie więzi . . . . .          | 193 |
| Lekcja mistrzów. . . . .                         | 221 |
| Zakończenie . . . . .                            | 243 |
| Podziękowania. . . . .                           | 247 |
| Bibliografia . . . . .                           | 249 |