

Spis treści

POCZĄTEK PODRÓŻY....	7
1 CEL: SZCZĘŚCIE	15
Samoocena i szczęście	22
Szczęście i cierpienie	23
Trauma	26
Postawa lekarza koi ból	32
Cierpienie ma sens	33
2 ANTIDOTUM NA CIERPIENIE: MIŁOŚĆ	37
Miłość do drugiej osoby	37
Miłość do innych ludzi	38
Miłość do ideałów i przekonań	67
Miłość do wspomnień	69
3 KORTYZOL	75
Poznaj swojego towarzysza podróży	76
Co się stanie, jeśli wrócisz na miejsce traumatycznego wydarzenia?	79
Co się stanie, jeśli będziemy ciągle się czymś martwić?	80
Zrozumieć układ nerwowy	82

Objawy „toksycznego kortyzolu”	84
Mój umysł i ciało nie odróżniają rzeczywistości od fikcji	88
Odżywianie, reakcje zapalne i kortyzol	90
Jakie znaczenie w reakcji zapalnej ma układ pokarmowy?	92
Czy możemy uznać depresję za chorobę mózgu o podłożu zapalnym?	94
4 ANI PRZESZŁOŚĆ, ANI PRZYSZŁOŚĆ	99
Przezwycięzanie urazów z przeszłości i patrzenie z nadzieją w przyszłość	99
Poczucie winy	101
Jak zmniejszyć poczucie winy	104
Depresja	106
Przebaczenie	112
Czym jest współczucie?	123
Życie w strachu przed przyszłością. Strach i niepokój	124
Wspomnienia o silnym ładunku emocjonalnym	131
Jak stawić czoła „uprowadzeniu przez ciało migdałowate”	133
5 ŻYCIE TERAŹNIEJSZOŚCIĄ	143
Jedno z najbardziej kluczowych odkryć	146
System przekonań	151
Zdolność skupiania uwagi, wstępujący siatkowaty układ aktywujący (ang. <i>ascending</i> <i>reticular arousal system</i> – ARAS)	168
Nauka patrzenia na rzeczywistość na nowo	177
Neuroplastyczność i uwaga	182

6	EMOCJE I ICH SKUTKI DLA ZDROWIA	185
	Czym są emocje?	185
	Psychologia pozytywna.	185
	Badanie z udziałem zaskakujących uczestników	186
	Główne emocje	188
	Molekuły emocji	189
	Ten, kto zagłusza emocje, dusi się	190
	Naucz się wyrażać emocje	192
	Co dzieje się ze stłumionymi emocjami?	196
	Co wywołuje płacz?	198
	Główne objawy psychosomatyczne w przypadku zablokowania emocji	200
	Nastawienie jako kluczowy czynnik dla zdrowia.	205
	A co z nowotworem?	207
	Co dzieje się, gdy dochodzi do przerzutów?	210
	Kilka prostych wskazówek jak poprawnie wykorzystywać emocje	213
	Telomery.	215
7	CO POWODUJE WZROST POZIOMU KORTYZOLU	219
	Strach przed utratą kontroli.	220
	Perfekcjonizm.	231
	Chronopatia: obsesja na punkcie wykorzystywania czasu	237
	Era technologii cyfrowych	243
8	JAK OBNIŻYĆ POZIOM KORTYZOLU	253
	Wysiłek fizyczny	253
	Radzenie sobie z toksycznymi ludźmi	256
	Jak poradzić sobie z toksyczną osobą: sześć rad	259

	Kilka „prostych” pomysłów na to, by tak dużo się nie martwić...	263
	Medytacja/ <i>mindfulness</i>	265
	Omega-3.	270
9	NAJLEPSZA WERSJA SIEBIE	275
	Kim jestem?	275
	NWS: Najlepsza Wersja Siebie	279
	Wiedza	281
	Wola	282
	Określanie dążeń i celów.	284
	Pasja	285
	Nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa. Przypadek Judith, aktorki w filmach porno	287
	Nota od autorki do dziesiątego wydania książki	291
	Podziękowania	293
	Bibliografia	295
	Przypisy	298