

Spis treści

Spis rysunków i ramek	7
Podziękowania	9

Część I. Maszyneria nawyków: dlaczego nie możemy ruszyć z miejsca?

1. Czym jest nawyk?	13
Poeta nawyków	14
Menażeria nawyków	16
Nawyki i cele	18
Dlaczego budujemy nawyki?	21
Zrozumieć zachowanie	23
Mapa drogowa dla zrozumienia nawyków i zmiany zachowań	24
2. Mózgowa maszyneria nawyków	28
Nawyki i świadome wspomnienia	30
System świadomej pamięci	31
Witamy w mózgu jaszczurki	36
Czym są jądra podstawy?	40
Dopamina: to skomplikowane	45
Dopamina i plastyczność mózgu	50
Znaczenie dopaminy	52
Co z przyjemnością?	57
Wybór działań w prążkowiu	60
3. Raz wyrobiony nawyk = trwały nawyk	63
Stare nawyki nigdy nie rdzewieją	64
Przejście w stan bezmyślności	67

Stając się jednością: nawyki jako sekwencje czynności	70
Wyzwalanie ostrzeżenia: jak wskazówki wyzwalają nawyki . . .	72
Nie mogę odwrócić oczu: nagradzające bodźce przykuwają uwagę	76
Przepis na uporczywość	79
4. Bitwa o mnie	81
Rywalizacja w mózgu?	82
Interakcje systemów pamięciowych u człowieka	86
Formalizacja rozróżnienia między celem a nawykiem	88
Uczenie się ze wzmocnieniem: oparte na modelu i bezmodelowe	96
Czy cele mogą stać się nawykami?	102
5. Samokontrola: największa siła człowieka?	106
Kto stoi na czele?	108
Dlaczego kora przedczołowa jest wyjątkowa?	112
Utrzymywanie informacji w umyśle	118
Biologia stresu	121
Najtrudniejsze jest czekanie	125
Teraz czy później?	131
Dwa umysły w jednym mózgu?	137
Kontrolowanie impulsów	142
Zatrzymać samych siebie	148
Powstanie i upadek siły woli	154
6. Uzależnienie: złe nawyki	157
Odurzający powab narkotyków	157
„Oto Twój mózg na prochach. Jakież pytania?”	161
Od impulsu do nawyku	166
Stres i uzależnienie	171
Czy w uzależnieniu naprawdę chodzi o nawyki?	174
„Moim narkotykiem jest jedzenie”	176
Uzależnienie cyfrowe?	183
Dlaczego tylko niektórzy ludzie wpadają w uzależnienia? . . .	187

Część II. Ruszając z miejsca: nauka o zmianie zachowań

7. W stronę nowej nauki o zmianie zachowań	195
Zmiana zachowań jako problem zdrowia publicznego	196
Nowa nauka o zmianie zachowań	198
Nowe podejście do zmiany zachowań	200
Cele interwencji	202
8. Przepis na sukces: klucz do skutecznej zmiany zachowań . .	204
Architektura wyboru	204
Niechęć do ponoszenia strat i tworzenie ram	207
Reguły zamiast decyzji	209
Uwaga, wyzwalacz! Interweniowanie w nawyki	211
Odwracanie nawyków	213
Uważność: wiele hałasu o nic?	215
Czy można wzmocnić samokontrolę?	217
Trening hamowania	221
Wizja zmian	223
Podsumowanie	225
9. Hakowanie nawyków: nowe narzędzia zmiany zachowań . .	227
Czy złe nawyki można wymazać?	227
„Zapomniałem, że byłem palaczem”	235
Optogenetyka u ludzi?	237
Neurochemiczna „Strefa Złotowłosej”: leki poprawiające funkcje wykonawcze	240
W kierunku spersonalizowanej zmiany zachowań	241
10. Epilog	246
Podsumowanie	247
Od zmiany osobistej do społecznej	251
Przypisy	253
Indeks	267