

SPIS TREŚCI

Podziękowania
11

Przedmowa
15

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Początki
19

ROZDZIAŁ DRUGI

Na plecach giganta
57

ROZDZIAŁ TRZECI

Neurony i układ nerwowy.
Podróż autostradą informacyjną
109

ROZDZIAŁ CZWARTY

Nasze trzy mózgi i nie tylko
145

ROZDZIAŁ PIĄTY

„Uzwojeni” przez naturę, zmienni przez bodźcowanie
195

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Neuroplastyczność.
Jak wiedza i doświadczenie zmieniają i doskonalą mózg
239

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Praktyczne wykorzystywanie wiedzy i doświadczenia
291

ROZDZIAŁ ÓSMY

Chemia przetrwania
325

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Chemia uzależnienia emocjonalnego
379

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Przejmowanie kontroli.
Płat czołowy w myśleniu i działaniu
431

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Sztuka prób mentalnych i ich podstawy naukowe
485

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Doskonalenie siebie
531

EPILOG

Zmiana kwantowa
593

Przypisy
605

O Autorze
617