

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Sprawny mózg	5
Nie bój się ruszać i pocić	6
Wyginaj i rozciągaj (swoj mózg)	10
Wyrażaj siebie w fizyczny sposób	15
Rozdział 2. Strojenie neuroprzekazników	21
Hormony DOSE	21
Dopaminowy odwyk	32
Rozdział 3. Rutyna dla mózgu	39
Witaj, Morfeuszu	41
Potęga Matki Ziemi	46
Czynności mechaniczne	52
Myślenie o wdzięczności	55
Rozdział 4. Mózg społeczny	61
Bara-bara	62
Jesteśmy stworzeni do nawiązywania nowych znajomości	65
Najlepsze lekarstwo	68
Spójrz wstecz, aby ujrzeć lepszą przyszłość	69
Rozdział 5. Urlop psychiczny	75
Graj w gry – będziesz wielki	79
Relaks z medytacją	82
Pasywne konsumowanie ulubionych mediów	87
Połóż się	91

Rozdział 6. Chroń swój mózg przed stresem	95
Wpływ stresu na mózg	95
Kontroluj oddech i swoje pobudzenie	99
Kontroluj swoje emocje i myśli	103
Naucz się przeformułowywania swoich myśli	109
Rozdział 7. Prawdziwy trening mózgu	115
Przezwyciężanie trudności: nowości i wyzwania	118
Prosta melodia	121
Dwujęzyczne szaleństwo	123
Powiedz to głośno	125
Rozdział 8. Wszechpotężny nerw błędny	129
Podsumowanie kluczowych wniosków	141
Rozdział 1. Sprawny mózg	141
Rozdział 2. Strojenie neuroprzekazników	142
Rozdział 3. Rutyna dla mózgu	143
Rozdział 4. Mózg społeczny	144
Rozdział 5. Urlop psychiczny	145
Rozdział 6. Chroń swój mózg przed stresem	146
Rozdział 7. Prawdziwy trening mózgu	147
Rozdział 8. Wszechpotężny nerw błędny	148