

Spis treści

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ I. ŻYCIE POD WPLYWEM

Rozdział 1. Syndrom oddzielenia 19

- Współczesny paradoks 22
- Wojna biologiczna 25

Rozdział 2. Twój fascynujący umysł 31

- Jak działają neurony 32
- Nasze trzy mózgi 35

Rozdział 3. Mózg, jego wzloty i upadki 49

- Moc przyjemności 50
- Dzień z oddzielonego życia 55

Rozdział 4. Hakowanie mózgu 65

- Cyfrowe rozpraszacze 66
- Nowe uzależnienie 68
- Poznaj metodę T.I.M.E. 79

Rozdział 5. Dar empatii 81

- Zrozumieć empatię 83
- Twój mózg i empatia 88
- Cenna lekcja 93

CZĘŚĆ II. CZAS NA ZMIANĘ

Rozdział 6. To wcale nie my kontra natura 97

- Nasza ewolucja w naturze 100
- Natura uzdrawia 102
- Shinrin-yoku: kąpiele leśne uspokajają, odnawiają i pomagają odzyskać więź 106

Rozdział 7. W kuchni 117

- Największe oszustwo żywieniowe w historii 120

- Z węglowodanami się nie dogadasz 122
- Manipulacja zaczyna się wcześniej 124
- Złe nagrody 126
- Jedzenie wpływa nie tylko na Ciebie 129
- Jak jedzenie Cię dołuje 131
- Dieta oczyszczająca mózg 137

Rozdział 8. Słodkich snów 139

- Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia 141
- Prawdziwe pranie mózgu 145
- Sposoby na sen 149
- Problemy z błękitnym światłem 151

Rozdział 9. Szczęśliwe ciało, szczęśliwy mózg 155

- Twój mózg pod wpływem ćwiczeń 158
- Ćwiczenia przeciwko depresji 163
- W poszukiwaniu motywacji 165

Rozdział 10. Chwila ciszy 167

- Co nauka mówi o spokoju 169
- Wszystko zaczyna się od reakcji relaksacyjnej 175
- Dwanaście minut dziennie 177

Rozdział 11. Dziesięciodniowe pranie mózgu 181

- Trzy główne zasady 182
- Dzień 1. Cyfrowe życie 184
- Dzień 2. Empatia 186
- Dzień 3. Kontakt z naturą 187
- Dzień 4. Dieta 188
- Dzień 5. Sen 195
- Dzień 6. Ćwiczenia fizyczne 196
- Dzień 7. Medytacja 198
- Dzień 8. Silne więzi 198
- Dzień 9. Dokonaj oceny 199
- Dzień 10. Do przodu 200

Rozdział 12. Przepisy 203

- Produkty podstawowe 204
- Śniadania 211
- Przystawki, zupy, sałatki i małe dodatki 218
- Dania główne 229
- Dodatki 239
- Desery 247
- Napoje 252

Podsumowanie 259

Podziękowania 265

Źródła ilustracji 267

O autorach 269

Przypisy końcowe 270