

Obsah

Předmluva k novému vydání	11
---------------------------	----

Část první

Jak zobrazovací metody změnilly úplně všechno

Lidský mozek: Stručný přehled	17
-------------------------------	----

Úvod: Nejdůležitější ponaučení, které jsem si odnesl z pohledu na více než 100 000 mozků	21
---	----

1 Dvanáct principů, jak změnit svůj mozek a život	41
---	----

2 Přestaňte tápat ve tmě, dostaňte se do pohody	61
---	----

3 Vyhodnoťte a optimalizujte čtyři okruhy svého života	69
--	----

4 Jak zobrazovací metody změnilly úplně všechno:	77
--	----

Revoluční příběhy (od zázraků a sekáčků na maso
po exhibicionisty, zubní víly a vlaky)

5 Zjistěte si důležitá čísla: Co nelze změřit, nelze ani změnit	104
--	-----

Část druhá

Poznejte a zdokonalte systémy v mozku,
jež řídí váš život

6 Jak funguje láska a deprese: Limbický systém	117
--	-----

7	Jak se rychle cítit lépe: Doporučení pro limbický systém	135
8	Jak funguje úzkost a strach: Bazální ganglia	166
9	Skončujte s nervozitou hned teď: Doporučení pro bazální ganglia	185
10	Jak funguje nepozornost a vznětlivost: Prefrontální kortex	209
11	Jak dosáhnout dokonalého soustředění: Doporučení pro prefrontální kortex	230
12	Jak fungují starosti a obsese: Anteriorní cingulární závit	249
13	Jak se pohnout z místa: Doporučení pro anteriorní cingulární závit	277
14	Jak funguje paměť, povaha a mystika: Spánkové laloky	294
15	Jak podpořit paměť, učení a sebeovládání: Doporučení pro spánkové laloky	314
16	Zjistěte, jaký typ mozku máte: 7 typů ADD, 7 typů úzkosti a deprese, 6 typů závislostí a 5 typů přejídání	324
17	Zobrazovací metody zcela mění situaci ve vztazích: Pochopte vzorce mozkové činnosti narušující intimitu	349

18 Chybějící články: Drogy, alkohol, traumatická poranění hlavy, toxiny, infekce a mozek	381
---	------------

Předmluva k novému vydání

Část třetí

Cesta bojovníka za mozek

19 Program klinik Amen, který uvolní váš potenciál, zbaví vás nemocí a sníží riziko Alzheimerovy choroby	403
---	------------

20 Strava bojovníka za mozek: Správnou výživou ke správnému myšlení	438
--	------------

21 Potřebuji pomoc! Jak a kdy vyhledat profesionální péči	467
--	------------

22 Kdo je ve skutečnosti Andrew? Otázky týkající se podstaty lidství	484
---	------------

Poděkování	489
-------------------	------------

O Danielu G. Amenovi, M.D.	491
-----------------------------------	------------

Amen Clinics, Inc.	494
---------------------------	------------

www.AmenClinics.com	496
---	------------

www.MyBrainFitLife.com	497
---	------------