
OBSAH

ČÁST 0 – JAK POROZUMĚT SVÉ MYSLI	19
Kapitola 1 – Úzkost se šíří – i na internetu	20
Kapitola 2 – Jak se úzkost rodí	34
Kapitola 3 – Návyky a každodenní závislosti	48
Kapitola 4 – Úzkost jako návyk	60
 ČÁST 1 – PRVNÍ RYCHLOST: MAPOVÁNÍ MYSLI	79
Kapitola 5 – Jak mapovat svou mysl	80
Kapitola 6 – Proč se vám zatím nikdy nepodařilo zbavit se úzkosti (a jiných návyků)	94
Kapitola 7 – Davidův příběh – část první	106
Kapitola 8 – Krátká vsuvka na téma všímavost	116
Kapitola 9 – Jaký osobnostní typ jste – pro účely všímvosti?	127
 ČÁST 2 – DRUHÁ RYCHLOST: JAK AKTUALIZOVAT ODMĚNY, KTERÉ VÁŠ MOZEK PŘIPISUJE NÁVYKŮM	139
Kapitola 10 – Jak se náš mozek rozhoduje aneb Proč saháme po dortu, a ne po špenátu	140

Kapitola 11 – Přestaňte přemýšlet: Davidův příběh – část druhá	154
Kapitola 12 – Jak se poučit (a vyrůst) z minulosti	162
Kapitola 13 – Jak se vylízat z kaše: Experiment Dany Small s čokoládou	175
Kapitola 14 – Jak dlouho trvá změnit návyk?	183

ČÁST 3 – TŘETÍ RYCHLOST: JAK SVÉMU MOZKU

NAJÍT VÝHODNĚJŠÍ NABÍDKU	199
Kapitola 15 – Výhodnější nabídka	200
Kapitola 16 – Zvědavost je věda	216
Kapitola 17 – Davidův příběh – část třetí	231
Kapitola 18 – K čemu je to dobré, když celý den proprší?	244
Kapitola 19 – Stačí mít lásku	255
Kapitola 20 – Začarovaný kruh návyku ptaní se „Proč?“	266
Kapitola 21 – Také doktoři mívají panické záchvaty	277
Kapitola 22 – Víra založená na důkazech	292
Kapitola 23 – Jak vystřízlivět z úzkosti	305

EPILOG – Po šesti letech a pěti minutách	319
---	-----

PODĚKOVÁNÍ	323
-------------------	-----

POZNÁMKY	327
-----------------	-----

REJSTŘÍK	337
-----------------	-----