

Obsah

1. kapitola

Žijeme si jako ve vatě. Proč necítíme radost a úlevu?

Jaký je protijed na blbou náladu 7

2. kapitola

Co vlastně máme v genech

Vrozené versus naučené v chování, co má navrch a jak s tím nakládat 17

3. kapitola

Šťěstí je krásný pocit. Můžeme si ho svým chováním „koupit“?

Každý máme šanci ovlivnit svůj osud 38

4. kapitola

Jak si s námi hraje vlastní mysl

Anatomie správného rozhodnutí 57

5. kapitola

Labyrint vztahů a lidských povah. Jak se v něm neztratit

Učíme se rozeznávat lidskou náтуру 80

6. kapitola

Proč lehce padáme do závislosti a jak z toho ven

A jako bonus historka o kouření Václava Havla 103

7. kapitola

Lidé jako olivy

Proč ze sebe to nejlepší vydáváme pod tlakem126

8. kapitola

Rozdělení nenávistí. Ale proč?

Na sociálních sítích padají společenské zábrany, prověřené
evolucí. Jak si poradit s úzkostí a agresivitou?155

9. kapitola

Naše společnost už není pro starý

Jak čelit zrychlenému světu, jak ho chápata nezešílet při tom
.....172

10. kapitola

A co bude dál? Dokážeme ovládat mozek na dálku?

Jak se rodil Národní ústav duševního zdraví a na čem se tam
pracuje 191

**Upřesnění pro ty, které kniha spíše rozesmutněla
než potěšila 223**