

# OBSAH

Mentálna zrelosť	10
Emócie a rozum	12
Nežime v samozrejmosti	14
Kde je vaša myseľ?	16
Stop unáhleným reakciám	18
Mať v živote odstup sa oplatí	20
Nálepkovanie	22
Keď chceme energiu dať, musíme ju najskôr mať	24
Pozor na prebraté stereotypy	26
Odpustenie	28
Nedovoľte, aby ste zhoreli	30
Nezabúdajme na naše potreby	32
Normálne nerovná sa zdravé	34
Pokoj si vytvárame	36
Zdravie verzus peniaze	38
Mozog a úzkosť 1	40
Mozog a úzkosť 2	42
Tipy pri úzkostiach	44
Mozog a relax	46
Mozog a problémy	48
Mozog a predpoklady	50
Poprajme si skoré uzdravenie	52
Prameň verzus rieka	54

Prečo máme strach z výšok?	56
Príbeh o surfistovi	58
Príbeh o myši	60
Príbeh o dvoch rybároch	62
Pôsobenie farieb	64
Príbeh sovy	66
Letné horúčavy	68
Ktorú možnosť si vyberiete?	70
Mozog a nakupovanie	72
Mozog a fajčenie 1	74
Mozog a fajčenie 2	76
Mozog a alkohol 1	78
Mozog a alkohol 2	80
Knihy a investícia do vzdelania	82
Investícia verzus spotreba	84
Fiktívny finalizmus	86
Čo s nami robí hudba?	88
Čo robiť, ak sa bojíme lietania	90
Ako efektívne využiť čas	92
Aj malá zápalka vie spustiť veľký požiar	94
Čo sa deje s mozgom pri fyzickej aktivite?	96
Mozog a informácie	98
Mozog a multitasking	100

Čo v živote preferujete?	102
Mozog a technológie	104
Prvý školský deň	106
Šťastie a úspech sme už dosiahli	108
Tablet počas stolovania	110
Vnímanie ľudí	112
Vplyv bieleho šumu	114
Výkon verzus oddych	116
Spoločná radosť je dvojnásobná radosť	118
Život neurčujú okolnosti	120
Venujme deťom viac pozornosti	122
Vnútorne šťastie	124
Sila človeka	126
Veľa verzus málo	128
Príbeh o mníchoch	130
Typy agresie	132
Šoférovanie	134
Mozog a vzory	136
Mozog a šťastie	138
Použitá literatúra	140