



OBSAH



Predslov – Daniel Z. Lieberman | 13

Úvod | 19

NAJPRV ROZLÚSKNEME PÁR ORIEŠKOV A POTOM... MNOHO ĎALŠÍCH

Prvá časť: TAJOMSTVO MOLEKULY ŠŤASTIA

Na úvod: Starobyľný systém zoči-voči modernému svetu | 33

1. kapitola | 35

ŠŤASTIE VERZUS PREŽITIE

Druhá časť: PODMAŇTE SI MOLEKULU ŠŤASTIA

Na úvod: Hore či dole? | 63

2. kapitola | 65

DOPAMÍNOVÁ VZPRUHA

3. kapitola | 83

DOPAMÍNOVÝ PÔST

4. kapitola | 97

DOPAMÍNOVÉ NÁSTROJE BUDÚCNOSTI

5. kapitola | 119

ZVÝŠENIE A ZNÍŽENIE HLADINY DOPAMÍNU POMOCOU TERAPIE

Tretia časť: VYRIEŠTE PROBLÉMY S DOPAMÍNOM. JEDEN PO DRUHOM

Na úvod: Ako skrotiť leva: Stručný návod | 147

6. kapitola | 151

TRAMPOTY S LÁSKOU

7. kapitola | 161

NA STOPE TOMU PRAVÉMU

8. kapitola | 179

LIBIDO POD KONTROLOU

9. kapitola | 189

AŽ KÝM NÁS SMRŤ NEROZDELÍ

10. kapitola | 207

PRODUKTIVITA A ÚSPECH

11. kapitola | 225

ZATOČTE SO SOCIÁLNYMI SIEŤAMI

12. kapitola | 241

POSADNUTOSŤ SPRÁVAMI

13. kapitola | 247

ONLINE PORNOGRAFIA

14. kapitola | 259
NÁKUPNÁ HORÚČKA

15. kapitola | 269
V HERNOM KRÁĽOVSTVE

16. kapitola | 281
KREATIVITA NA PLNÉ OBRÁTKY

Finále: CHCIEŤ VIAC NEŽ LEN VEĽA

Na záver: Návod na život | 301

Zvuk ladičky, rozozvučanej o hviezdu | 303

Podakovanie | 319

Poznámky | 323

Register | 335