

OBSAH

Úvod

ČASŤ 1 – PODVEDOMIE

15

- 1. kapitola – Mozog *17*
- 2. kapitola – Vedomá a podvedomá myseľ *19*
- 3. kapitola – Neuromarketing *25*
- 4. kapitola – Presvedčenia *30*
- 5. kapitola – Ja som už raz taký *39*

ČASŤ 2 – EVOLÚCIA A STRES

47

- 6. kapitola – Praveký mozog v modernej dobe *49*
- 7. kapitola – Ako zatočiť so stresom *61*

ČASŤ 3 – DOPAMÍN, ZÁVISLOSTI A ŠŤASTIE

73

- 8. kapitola – Systém odmien, dopamín a závislosti *75*
- 9. kapitola – Praveký systém odmien v období blahobytu *86*

ČASŤ 4 – **SPOLOČENSKÉ BYTOSTI**

97

10. kapitola – Spoločenská izolácia *99*

11. kapitola – Strach z vylúčenia *105*

12. kapitola – Emocionálna inteligencia *109*

13. kapitola – Honba za uznaním *117*

14. kapitola – Skutočné ja a skutočná realita *128*

ČASŤ 5 – **POZORNOSŤ**

137

15. kapitola – Sociálne siete a pozornosť *139*

16. kapitola – Pozornosť a sebakontrola *150*

17. kapitola – Sloboda trochu inak *160*

ČASŤ 6 – **VÝCHOVA A MOZOG**

171

18. kapitola – Mozog vo vývine *173*

19. kapitola – Mobil a mozog vo vývine *179*

20. kapitola – Sebaláska verzus sebakontrola *189*

ČASŤ 7 – OVLÁDNIME SVOJU MYSEĽ

197

21. kapitola – Mindfulness 199

22. kapitola – Meditácia 213

23. kapitola – Meditácia a mozog 218

ČASŤ 8 – NOVÉ VYNÁLEZY A NAŠA PRIRODZENOSŤ

231

24. kapitola – Kladivo a grécke mýty 233

25. kapitola – Moderné Pandorine skrinky 237

26. kapitola – Umelá inteligencia a naša prirodzenosť 246

27. kapitola – Odveký súboj 250

Poznámky a zdroje

257