

Turinys

IŽANGA	Nauja realybė	13
I DALIS		
GYVENIMAS, KAI ESI PRIKLAUSOMAS		
1 SKYRIUS	Atotrūkio sindromas <i>Liūdna padėtis</i>	23
2 SKYRIUS	Nepaprastai įspūdinga <i>Neįtikėtina jūsų smegenų istorija</i>	33
3 SKYRIUS	Smegenų veiklos pakilimai ir nuosmukiai <i>Kelias į atlygį</i>	49
4 SKYRIUS	Kaip šiuolaikinės technologijos kenkia smegenims <i>Kaip skaitmeninis gyvenimas mus stumia į atotrūkį</i>	64
5 SKYRIUS	Empatijos dovana <i>Išsivadavimas iš atotrūkio</i>	81
II DALIS		
IŠSIVADAVIMAS IŠ KERŲ		
6 SKYRIUS	Žmogus ir gamta <i>Grįžimas prie savo šaknų</i>	97
7 SKYRIUS	Keiskite mitybos įpročius <i>Maistas protui</i>	117

8 SKYRIUS	Saldus sapnai <i>Smegenų valymas miegant naktį</i>	140
9 SKYRIUS	Laimingas kūnas - laimingos smegenys <i>Judrus kūnas juda ilgai</i>	156
10 SKYRIUS	Ramybės laikas <i>Būkite dėmesingi</i>	168
11 SKYRIUS	Dešimties dienų smegenų valymo programa <i>Sujunkite viską į visumą</i>	181
12 SKYRIUS	Smegenų valymo receptai <i>Susidraugaukite su virtuve</i>	204
IŠVADA	Mums reikia jūsų	271
	PADĖKOS	277
	ILIUSTRACIJŲ SĄRAŠAS	279
	PASTABOS. ŠALTINIAI	281