

## Turinys

I dalis. Keičiame save.....	19
Pirmas skyrius. Keičiame savo įpročius.....	21
Vienos smegenys, trys dalys.....	22
Įpročių ratas - kodėl blogi įpročiai drauge ir geri.....	26
Atpildas ar skausmas - kodėl norite pasikeisti?.....	27
Kai emocijos išjungia racionaliąsias smegenis.....	32
Nauji įpročiai - nauji ir tinklai.....	34
Pirmo skyriaus santrauka.....	36
Antras skyrius. Keičiame savo emocijas.....	44
Evoliucinis emocijų vaidmuo.....	45
Aštuoni žmogaus emocijų tipai.....	47
Emocinės smegenų ir kūno sistemos.....	57
Kaip pakeisti emocinius įpročius, nuraminant migdolinių kūną.....	60
Kognityvinis emocinių įpročių perprogramavimas ...	64
Antro skyriaus santrauka.....	68
Trečias skyrius. Keičiame savo asmenybę.....	71
Šališkas suvokimas - pasaulio niekada nematome tokio, koks jis yra!.....	73

Individuali vertybių hierarchija .....	76
Kaip nustoti kabintis į kitų žmonių vertybes .....	80
Fiksuota ir augimo mąstysenos .....	82
Žingsniai augimo mąstysenos link .....	86
Trečio skyriaus santrauka .....	91
II dalis. Keičiame savo rezultatus .....	93
Ketvirtas skyrius. Keičiame savo darbingumą .....	95
Įgalinti prefrontalinę žievę .....	96
Pagerinti atmintį .....	99
Devyniarbiavimas ir dėmesio lavinimas .....	103
Keliame motyvaciją .....	107
Dorojamės su atidėliojimu ir mažiname stresą .....	111
Ketvirto skyriaus santrauka .....	117
Penktas skyrius. Keičiame savo smegenų sveikatą .....	119
Geros nuotaikos neurosiuntikliai .....	120
Veiksmingo darbo neurosiuntikliai .....	124
Kas vyksta smegenyse, kai stresuojame .....	130
Dėl ko mes miegame .....	132
Smegenų ir žarnyno sveikata .....	137
Penkto skyriaus santrauka .....	146
Šeštas skyrius. Keičiame savo sprendimų priėmimo procesą .....	148
Emociniai (I sistemos) ir racionalūs (II sistemos) sprendimai .....	149
Nesąmoningas šališkumas .....	154
Negebėjimas nuspręsti .....	159

Jungiamo I sistemą su II sistema.....	161
Priimdami sprendimus, pasiduokime atsitiktinumui.....	166
Šešto skyriaus santrauka.....	170
III dalis. Keičiame santykius.....	173
Septintas skyrius. Keičiame savo lyderystės stilių.....	175
Rezonuojanti ir disonuojanti lyderystė.....	177
Darbinis ir numatytojo režimo tinklai.....	181
Komandos narių smegenys, veikiant skirtingiems lyderystės stiliams.....	186
Lyderystės stiliai ir stresas.....	188
Veidrodinių neuronų sistema ir emocinis užkratas.....	192
Septinto skyriaus santrauka.....	194
Aštuntas skyrius. Keičiame savo santykius.....	197
Prieraišumo tipai ir santykių dinamika.....	198
Vaikystės ir ankstesnių santykių traumų gydymas.....	202
Kodėl renkamės netinkamus žmones: imago teorija ir romantinis santykių etapas.....	206
Ką aš sau galvojau, kai rinkausi jį ar ją: kovos dėl valdžios etapas.....	209
Sustyguojame vertybes ir kuriame sąmoningą partnerystę.....	211
Puoselėjame tikrą draugystę.....	214
Aštunto skyriaus santrauka.....	222

Devintas skyrius. Keičiame savo bendravimą.....	223
Kodėl išsiveliame į neracionalius ginčus ir kaip jų išvengti.....	224
Kuriame artumą bendraudami (imago pokalbis) . . .	228
Nesmurtinio bendravimo principai.....	233
Vidinis bendravimas.....	239
Žalingas bendravimas ir geresnės alternatyvos . . . . .	244
Devinto skyriaus santrauka.....	249
Išvados.....	251
Gabijos laiškas.....	265
Santrumpos.....	267
Naudota ir rekomenduojama literatūra.....	269
Padėkos.....	285