

Turiny

SVEIKI ATVYKĘ ! DOSE NUOTYK!	8
---	----------

SUSIPAŽINKITE SU TJ POWERIU	16
--	-----------

<u>1 DALIS:</u>	<u>DOPAMINAS</u>	20
------------------------	-------------------------	-----------

1 skyrius. Srauto būsen	40
2 skyrius. Disciplina	54
3 skyrius. Susilaikymas nuo telefono	62
4 skyrius. Šalčio terapija	76
5 skyrius. Asmeniniai siekiai	86

<u>2 DALIS:</u>	<u>OKSITOCINAS</u>	98
------------------------	---------------------------	-----------

6 skyrius. Bendradarbiavimas	108
7 skyrius. Prisilietimai	116
8 skyrius. Socialinis gyvenimas	126
9 skyrius. Dėkingumas	142
10 skyrius. Pasiekimai	152

<u>3 DALIS:</u>	<u>SEROTONINAS</u>	162
------------------------	---------------------------	------------

11 skyrius. Gamta	172
12 skyrius. Saulės šviesa	180
13 skyrius. Sveikas žarnynas	188
14 skyrius. Minčių suvaldymas	204
15 skyrius. Gilus miegas	214

<u>4 DALIS:</u>	<u>ENDORFINAI</u>	226
------------------------	--------------------------	------------

16 skyrius. Sportas	234
17 skyrius. Karštis	248
18 skyrius. Muzika	256
19 skyrius. Juokas	264
20 skyrius. Tempimo pratimai	270

IŠVADOS	282
----------------	------------

JŪSŲ DOSE ŽINGSNIAI	292
----------------------------	------------

DOSE RINKINYS	296
----------------------	------------

DOSE PERVERSMAS	298
------------------------	------------

PADĖKOS	300
----------------	------------