

Turiny

Pratarmė.....	9
1. Pažink save. Kaip atgauti tapatybę optimizavimo amžiuje	15
Tapatybės krizė - dabar su papildoma krize.....	17
Didžiausias smegenų magijos triukas.....	22
Nauji karaliaus drabužiai ir nuoroda biografijoje!.....	28
Veidrodėli, veidrodėli, ar aš tau vis dar patinku?.....	37
Pažink save, būk malonus sau.....	43
2. Kai gyvenimas atrodo nepakeliamas, ieškokite džiugesio	47
Sugniuždyta Bristolyje ir Lidse.....	48
Džiaukitės našta.....	53
Džiugesio anatomija.....	56
Ištrūkite iš užburto rato: džiugesys geriau nei išsiblaškyimas.....	58
Malonumo spąstai.....	61
Fokus marokus, dėmesio sutelkimo magija.....	63
3. Neuromokslas apie tai, kodėl mums reikia vieniems kitų	68
Vienatvės demokratija.....	70
Vienišos smegenys.....	72
Spragtelėk, naršyk, pakartok.....	77
Quid Pro Quo.....	83
Empatijos spraga.....	92
4. Miegu, vadinasi, esu	97
Ctrl+Z sielai: dienos perkūrimas.....	99
Intymus pokalbis-terapija jums ir jūsų smegenims.....	102
Nuo sutemų iki aušros ir vėl iš naujo.....	107
Kilk ir dirbk.....	113

5. Menas ir siela. Žmogaus kūrybiškumo širdies dūžiai.....	121
Senosios paskatos, modernus menas.....	123
Robotas, žmogus ir peliukas užaina j barą.....	125
Išradingumo motina.....	133
Ką man sako meno kalba.....	140
6. Judantis protas. Laisvę randame judėdami.....	147
Auginkite savo hipokampą.....	149
Viskas priklauso nuo aplinkybių.....	154
Nesėkmė - negerai. O gal ne taip ir blogai?.....	160
Raumenų auginimo ironija - šviesioji svarmenų kilnojimo pusė.....	164
Judėkite ir judėkite smagiai.....	169
7. Aš, pats ir Wi-Fi. Laikykitės ten.....	177
Ar internetas daro mus kvailesnius?.....	181
Daugiaekranis gyvenimas.....	187
Kabliukai, antraštės ir kritinis mąstymas.....	191
Persekiojimo azartas.....	194
Klaviatūros karas.....	198
Patogumas patrauklus.....	200
8. Gyvenimo prasmė.....	207
Prasmė ar ne prasmė: koks tikslas?.....	208
Komandoje nėra DL.....	211
Būti ar nebūti ir milijonas kitų pasirinkimų.....	217
Rinkitės savo nuotyki.....	221
Gyvenimo istorija_galutinė_naujagalutinė_NAUJA.doc.....	229
Kai gyvenimas apkarsta.....	236
 Padėka.....	 247
 Pastabos.....	 251
 Bibliografija.....	 291