

TURINYS

	Įžanga	9
	1 DALIS	
	Dopaminas: krypties hormonas	
1 skyrius	Kas yra dopaminas?	25
2 skyrius	Džiaugsmas rodo kelią į prasmingą gyvenimą	50
3 skyrius	Išdrįskite eiti savo keliu	66
4 skyrius	Paverskite savo svajones realybe	78
	2 DALIS	
	Serotoninas: saugumo hormonas	
5 skyrius	Kas yra serotoninas?	99
6 skyrius	Nuraminkite savo nervų sistemą ir susigražinkite saugumo jausmą	113
7 skyrius	Nustatykite sveikas ribas	144
8 skyrius	Pašalinkite vidines kliūtis	155
	3 DALIS	
	Oksitocinas: ryšio hormonas	
9 skyrius	Kas yra oksitocinas?	173

10 skyrius	Užmegzkite ryšį su savo giliausiuoju „aš“	185
11 skyrius	Pažadinkite dėkingumą	201
12 skyrius	Ugdykite vienybės pojūtį	209
13 skyrius	Meilės hormonų gydomoji galia	222
	Baigiamasis žodis	228
	Literatūros šaltiniai	232
	Padėkos	243