

# Turinys

Padėkos | 11

Pratarmė I | 15

Pirmas skyrius. Pradžios | 19

Antras skyrius. Ant milžino pečių | 45

Trečias skyrius. Neuronai ir nervų sistema: kelionė pirmuoju informacijos greitkelio | 80

Ketvirtas skyrius. Mūsų trejos smegenys | 105

Penktas skyrius. Sukurta gamtos, pakeista aplinkos | 138

Šeštas skyrius. Neuroplastiškumas: kaip žinios ir patirtys keičia mūsų smegenis ir padeda joms vystytis | 165

Septintas skyrius. Žinių ir patirties perkėlimas į praktiką | 201

Aštuntas skyrius. Išlikimo chemija | 224

Devintas skyrius. Emocinės priklausomybės chemija | 259

Dešimtas skyrius. Susigražinkite kontrolę: kaip mąsto ir veikia kaktinė skiltis | 295

Vienuoliktas skyrius. Protinių repeticijų menas ir mokslas | 331

Dvyliktas skyrius. Kurkite savo būtį | 361

Epilogas: kvantinis pokytis | 403

Apie autorių | 411

Šaltiniai I | 413