

OBSAH

Předmluva: <i>Nikdy se nesjížděj vlastním zbožím</i>	11
--	----

1. ČÁST

CO JE BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST

A KDE SE VZALA?

	21
--	----

- | | |
|--|----|
| 1. Vzestup behaviorální závislosti..... | 23 |
| 2. Závislák v každém z nás | 51 |
| 3. Biologie behaviorální závislosti..... | 71 |

2. ČÁST

SLOŽKY BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI

(ANEK JAK VYTVOŘIT NÁVYKOVÝ ZÁŽITEK)

	91
--	----

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 4. Cíle | 93 |
| 5. Zpětná vazba..... | 117 |
| 6. Vývoj | 139 |
| 7. Stupňování | 157 |
| 8. Napětí..... | 177 |
| 9. Sociální interakce | 197 |

3. ČÁST

BUDOUCNOST BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI

(A NĚKOLIK ŘEŠENÍ) 215

10. Jak závislostem předcházet už od narození 217

11. Návyky a architektura 239

12. Gamifikace. 265

Doslov 287

Poděkování 290

Poznámky 292

Rejstřík 322