

OBSAH

Předmluva	6
Úvod	10
Kapitola 1 Vnitřní kurvítka	16
Intuice	18
Kdy se intuice mýlí	19
Kapitola 2 Priming	26
Kapitola 3 Síla očekávání	34
Placebo a nocebo	36
<i>Kurvítka</i> zvané optimismus	42
Kapitola 4 Jak (ne)řešíme své emoční problémy	50
Velký omyl: Nejlépe pracuji ve stresu	51
Nezvládnutý hněv	56
Utíkání od problémů – prokrastinace	63
Lítost a pocit viny	65
Toulavé myšlenky	66
Předsudky a přesvědčení	72
Kapitola 5 Zkreslení v čase	76
<i>Kurvítka</i> z minulosti	77
Antirozvrh	82
Kapitola 6 Nákupní kurvítka	84
Statistika a procenta	89
Mentální účetnictví	94
Smyslová <i>kurvítka</i>	98
Kapitola 7 <i>Kurvítka</i> mezilidských vztahů	102
<i>Kurvítka</i> z touhy po úspěchu	103
Lidské stádo	104
Negativní emoce v lidském stádu	109
Co dělat a co rozhodně nedělat	117
Vztahy mezi mužem a ženou	121
Kapitola 8 Sebeovládání	128
Co snižuje sebeovládání?	131
Kapitola 9 Pozornost	134
Šum a signál	139
Kapitola 10 <i>Kurvítka</i> moderní doby	146
Negativní důsledky moderních komunikačních prostředků	151
Povrchní (mělká) a soustředěná (hluboká) práce	155
Proč nám technika a hlavně internet nepomáhají ve vzdělávání	158
Internet, mobily a zdraví	161
Internet, mobily, sociální sítě a vztahy	164
Závěr – jak na <i>kurvítka</i> v hlavě	170
Použitá a doporučená literatura	184