

Enhavo

Antaŭparolo	9
1. Enkonduko.....	11
2. 5,8 milionoj da kilometroj de konduktiloj – Kio estas aparta je la homa cerbo?	17
Parto 1: Bazoj	21
3. Kial bovoj ne povas grati sian kapon? – Evolucia perspektivo al la evoluo de cerbo kaj konduto	23
4. Tion vi ne povas forgesi – la memoro kaj ties insidoj	26
5. Se mi nur estus transdoninta la lotobiletajn – kontraŭfakta pensado.....	30
6. Pensi pri la pensado – metakogno	34
7. Kraŝtesto – kiel nia cerbo simulas estontecon	36
8. Por observi regulojn ni devas rompi ilin	45
9. Valororientita konduto – lumturoj por la propra vivo.....	48
10. Tion mi bezonas, tien mi strebas – pri celoj	58
11. Tia mi ja estas – denaskaj spontaneaj konduttendencoj.....	74

12. Ja estas klare, de kie tio venas
– kiel ni kialojn kaj kaŭzojn interŝanĝas 81
13. „Atentu la foson“ – pri atentodirektado 88
14. Rapida pensado, malrapida pensado:
la du-procez-teorio pri la pensado 91
15. Ĉu la cerbo maltro zorge agas?
Kiel reguloj de rapida taksado povas erarigi..... 98
16. Feliĉo ne normalas – pri emocioj 104
17. La dramo de deziro kaj realo – pri kogna fuzio..... 155
18. Ĉu mi povas observi mian pensadon
kaj samtempe kuirati ratatujon? 163

Parto 2: Riskoj kaj kromefikoj de la cerbofunkcio

- en la ĉiutaga vivo** 165
19. Mi volas aparteni! Pri grupoj kaj ekskludiĝo..... 167
20. Feliĉo malofte venas sola – pri feliĉo kaj malfeliĉo..... 172
21. Amo estas ĉiela potenco – nia bezono pri para rilato .. 178
22. La lasta miliono
– kial materiala sukceso ne necese feliĉigas 184
23. Ĉu vi ankoraŭ planas aŭ jam faras al vi zorgojn..... 187
24. Atentu pri vi! Kiel atento povas endanĝerigi nin 193
25. Mordita de la smilodonto (sabrodenta tigo)
– pri la malbeno de la memoro 198

26. Pozitiva pensado – per tio oni povas nur malsukcesi .. 201
27. Vi ne komprenas min
– kiel kromefikoj de nia pensado ĝenas rilatojn..... 204
28. Strio forŝovita – pri grava korpa malsaniĝo 207

**Parto 3: Psikaj perturboj kiel kromefiko
de evoluciaj adaptoprocezoj..... 209**

29. Tio nemal multe timigas min!..... 211
30. Mi ne volas havi koton – pri trudperturboj..... 218
31. Pli ol bluso – pri depresioj 222
32. Naŭze ĝis vomado! – Pri manĝperturbo 228
33. En ostaĝa malliberejo – pri substancdependeco..... 231
34. Pakita en vato – pri disocia perturbo..... 235

**Parto 4: Kiel oni povas limigi riskojn
kaj kromefikojn de la cerbofunkcioj 239**

35. Gnothi seaŭton – pri memkono..... 241
36. Bone, ke ni nun parolas pri tio – pri komunikado 244
37. Mi ne volas tion – pri akceptado..... 245
38. Bonvolu retroiri unu paŝon! – Pri atento..... 250
39. Maldanĝerigi la bombon – pri malfuzio 265
40. Fari malmultajn aferojn ĝuste – pri enfokusigo 267

41.	Por tio mi ne havas emon – pri la efektivigo de aktivecoj.....	270
42.	Sur la spuroj de la formikoj – pri altruismo.....	279
43.	Resumo kaj perspektivo	282
	Danko de la aŭtoroj.....	284
	Rimarkigoj de la tradukinto	286
	Listo de gravaj esprimoj.....	288
	Literaturlisto	295
	Kelkaj libroj de KAVA-PECH	305