

Obsah

Slovo vydavatele	11
Motýl	13
Poděkování	14
Předmluva	15
Úvod	17



1

Závislý mozek 18

Běžná praxe, nebo vyježděné koleje?	20
Deset příznaků závislého mozku	29
Osm běžných abstinenčních příznaků	29



2

Rozvíjející se mozek 30

Skromné začátky – Cesta k osobnosti	32
-------------------------------------	----



3

Bufetový typ 38

Snadné cesty, jak snížit příjem cukru	53
Jak změnit svůj jídelníček	54



4

Závislost na návykových látkách 56

Drogy – Mozek na flámu	58
Alkohol – Proč ne?	62
Nikotin – Zdanitelná závislost	66
Kofein – Vyrovnají výhody cenu?	69
Za novým já	72

**5****Past zábavy****74**

Droga v zásuvce?	77
Videohry	84
Závislost na televizi	92

**6****Závislosti týkající se chování****94**

Internetové opojení	97
Hazardní hry: Horečná touha po vítězství	103
Pornografie	107

**7****Uzdravení nemocného mozku 1****112**

Klíče k životu: Spojení a společnost	114
Naučte se odpouštět	117
Když je závislý někdo, koho milujete	121

**8****Uzdravení nemocného mozku 2****122**

Klíče k životu: Životní styl a okolní prostředí	124
Pohybem k dokonalosti	127
Recepty – jak zlepšit svůj jídelníček	141

**9****Faktor postoje****150**

Duchovní a emocionální vyléčení	152
Od porážky k vítězství	157
Abstinenční příznaky při odvykání	162

Odkazy	166
--------------	-----