

# Obsah

Úvod . . . 7

1 | Váš vnitřní savec . . . 9

2 | Poznejte své hormony štěstí . . . 29

3 | Proč mozek vytváří nepříjemné pocity . . . 53

4 | Bludný kruh nespokojenosti . . . 79

5 | Jak si mozek vytváří nervové spoje . . . 105

6 | Nové návyky pro každý z hormonů štěstí . . . 127

7 | Váš akční plán . . . 151

8 | Překonávání překážek na cestě za štěstím . . . 159

9 | Spoléhejte se na nástroje, které máte stále po ruce . . . 177

Neztrácejte kontakt . . . 191

Doporučená literatura . . . 193

O autorce . . . 207

Rejstřík . . . 209