

# OBSAH

Řekli o knize .....	10
O autorovi .....	12
Úvod .....	13
Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře? .....	15
1. My jsme ti, co přežili .....	19
Ti nejschopnější .....	21
250 000 let ve dvou minutách .....	23
2. Proč vlastně máme pocity? .....	27
Propojení našeho vnějšího a vnitřního světa .....	29
Automatizovaná inteligence .....	29
Od banánovníku ke kuchyňské lince .....	31
Proč štěstí nikdy netrvá věčně .....	34
3. Úzkost a panika .....	37
„Něco ve mně musí být rozbité“ .....	38
Princip detektoru kouře .....	41
Děsivé vzpomínky .....	46
Paměť: průvodce budoucností .....	47
Biologie v pozadí .....	50
Kdy bych měl vyhledat pomoc? .....	53
Od dětských traumat k obrannému mechanismu .....	57
4. Deprese .....	63
Mohou za to viry, ne lidé .....	66
Polovina zemřela v dětství .....	68
Odlišné infekce .....	72

Pekelný pracovní pohovor .....	74
Hostina pro víry .....	76
Zánět a nemoc .....	78
Objev, který obstál v zatěžkávací zkoušce .....	79
Moderní život narušuje naše obranné mechanismy .....	80
Hlavní původci zánětu v dnešní době .....	83
Širší perspektivy .....	86
Šest měsíců užitečného váhání .....	89
<b>5. Osamělost .....</b>	<b>95</b>
Osamělost a deprese .....	96
Překvapivé zjištění .....	98
Osamělost – boj, nebo útěk .....	99
V jednotě je síla .....	101
Horší než nehody .....	103
Zní vám to povědomě? .....	106
Význam malých gest .....	107
Kolik kontaktů je „dost“? .....	108
Fyzický rozměr našich sociálních potřeb .....	110
Skupinový grooming .....	112
Ukradený čas .....	116
Nutkání srovnávat se s ostatními .....	117
Epidemie osamělosti .....	123
<b>6. Fyzická aktivita .....</b>	<b>127</b>
Jak souvisí cyklistický výkonnostní test s rizikem rozvoje deprese? .....	128
Akcelerátor a brzda v jednom .....	130
Cvičení – protiváha deprese .....	132
Příčina a následek .....	134
Kolika depresím by se dalo předejít? .....	137
Úzkost a fyzická aktivita .....	139
Zmírnění všech forem úzkosti .....	140
Silnější víra ve vlastní schopnosti .....	144
Potřeba vyhnout se hladovění .....	146
Nabourejte se do evolučního programu! .....	149

Chytrý, ale ne moudrý .....	151
Proč jsme zapomněli na svoje tělo? .....	152
<b>7. Cítíme se hůř než dříve? .....</b>	<b>155</b>
Život na venkově .....	158
Cítíme se hůř než v posledních desetiletích? .....	160
Proč jsme se nikam nepohnuli? .....	164
Co kdyby...? .....	165
<b>8. Instinkt osudovosti .....</b>	<b>169</b>
Ztráta kontroly .....	170
Řešením jsou znalosti znalostí .....	173
Vy nejste vaše diagnóza .....	175
<b>9. Past štěstí .....</b>	<b>177</b>
Nereálný stav .....	179
<b>Doslov .....</b>	<b>185</b>
<b>Mých deset nejdůležitějších poznatků .....</b>	<b>189</b>
<b>Zdroje .....</b>	<b>191</b>
<b>Poděkování .....</b>	<b>201</b>