

# Obsah

## 1. kapitola

### **Žijeme si jako ve vatě. Proč necítíme radost a úlevu?**

Jaký je protijed na blbou náladu . . . . . 7

## 2. kapitola

### **Co vlastně máme v genech**

Vrozené versus naučené v chování, co má navrch a jak s tím nakládat . . . . . 17

## 3. kapitola

### **Štěstí je krásný pocit. Můžeme si ho svým chováním „koupit“?**

Každý máme šanci ovlivnit svůj osud . . . . . 38

## 4. kapitola

### **Jak si s námi hraje vlastní mysl**

Anatomie správného rozhodnutí . . . . . 57

## 5. kapitola

### **Labyrint vztahů a lidských povah. Jak se v něm neztratit**

Učíme se rozeznávat lidskou národu . . . . . 80

## 6. kapitola

### **Proč lehce padáme do závislosti a jak z toho ven**

A jako bonus historka o kouření Václava Havla . . . . . 103

7. kapitola

### **Lidé jako olivy**

Proč ze sebe to nejlepší vydáváme pod tlakem .....126

8. kapitola

### **Rozdělení nenávistí. Ale proč?**

Na sociálních sítích padají společenské zábrany, prověřené  
evolucí. Jak si poradit s úzkostí a agresivitou? .....155

9. kapitola

### **Naše společnost už není pro starý**

Jak čelit zrychlenému světu, jak ho chápat a nezešílet při tom  
.....172

10. kapitola

### **A co bude dál? Dokážeme ovládat mozek na dálku?**

Jak se rodil Národní ústav duševního zdraví a na čem se tam  
pracuje ..... 191

**Upřesnění pro ty, které kniha spíše rozesmutněla  
než potěšila ..... 223**