

OBSAH

BOOKSET 5

Úvod: Mozek a evoluce	9
Levný dopamin.....	10
Prostředí pro potěšení.....	14
Mapa významnosti.....	16
To nejdůležitější	19

ČÁST 1: DOPAMIN A ŠTĚSTÍ

Kapitola 1: Systém vůle a odměny	25
Systémy dopaminu.....	28
Optimalizace dopaminu: Aktivity	40
To nejdůležitější	44

Kapitola 2: Levný dopamin	47
Krátkodobé cykly dopaminu	47
Dlouhodobé cykly dopaminu	54
To nejdůležitější	61

Kapitola 3: Hon za štěstím	63
Mýtus štěstí	64
Vrstvení dopaminu.....	74
Nástroje a praxe.....	77
To nejdůležitější	88

ČÁST 2: PSYCHOTECHNOLOGIE A NÁSTRAHY DIGITÁLNÍHO SVĚTA

Kapitola 4: Úsvit psychotechnologie	93
Nekonečná touha po uspokojení	95
Sirény moderního světa	97
Narušené sebepoznání	100
To nejdůležitější	101
Kapitola 5: Psychologické pasti digitálního světa	103
Past negativity	103
Otevřené kognitivní smyčky	108
Gamifikace	114
To nejdůležitější	122
Kapitola 6: Architekti informačního prostoru	125
Hlavní proud informací alias mainstream	127
Lindyho efekt: Vol zdroje prověřené časem	130
Poznej nové informační dealery	133
Vytvoř si informační infrastrukturu	137
Bud' informační dealer i ty	139
To nejdůležitější	140

ČÁST 3: V ZAJETÍ CIZÍCH OČÍ

Kapitola 7: Od táboráku ke společenskému já	145
Propojení mozků	146
Společenské já	148
Imitace a prestiž bias	151
Vnitřní kritik – Proč mě zajímá, co si myslí ostatní?	159
Autentické já	165
Pět nástrojů pro zkrocení společenského já	171
To nejdůležitější	179

ČÁST 4: OD VŮLE KE SMYSLU

Kapitola 8: Posilovna vůle	183
Rozhodnost	185
Odolnost	195
Efektivní změna	201
Bonus: Aplikace, které šetří vůli za tebe.....	207
To nejdůležitější	208
Kapitola 9: Levný dopamin a krize smyslu	211
Smysl	212
Vnitřní konflikt a chápadlo reality	216
Mít, nebo být	223
Cesta ke smyslu	226
Vnímej čtyři dimenze smyslu	227
To nejdůležitější	235
Dialog o smyslu	237
Závěr: Bambuláda	241
Poděkování	247
Co pro vás máme dál?	249