

## О Г Л А В Л Е Н И Е

|  |     |
|--|-----|
| Благодарности .....  | 7   |
| Предисловие .....  | 11  |
| Глава 1. Начала .....  | 17  |
| Глава 2. На спине гиганта .....  | 59  |
| Глава 3. Нейроны и нервная система: путешествие по естественному информационному суперхайвею ..... | 118 |
| Глава 4. Наши три мозга и не только .....  | 155 |
| Глава 5. Сделанный природой, переделанный воспитанием .....  | 206 |
| Глава 6. Нейропластичность: как знания и опыт изменяют и развивают мозг .....                      | 252 |
| Глава 7. Применяем знания и опыт на практике .....   | 307 |
| Глава 8. Химия выживания .....   | 343 |
| Глава 9. Химия эмоциональной зависимости .....   | 401 |
| Глава 10. Принимаем контроль на себя: лобная доля в мышлении и действии .....                      | 457 |
| Глава 11. Искусство и наука мысленной проработки ...   | 516 |
| Глава 12. Меняем свое бытие .....  | 567 |
| Эпилог: Квантовое изменение .....  | 635 |
| Примечания .....   |     |
| Алфавитный указатель .....   | 660 |
| Об авторе .....  | 682 |