

Оглавление

Введение	10
Глава 1. Млекопитающее внутри вас	14
Глава 2. Познакомьтесь со своими «гормонами счастья»	48
Глава 3. Почему ваш мозг создает несчастья	87
Глава 4. Порочный круг счастья	129
Глава 5. Как самонастраивается наш мозг	173
Глава 6. Новые привычки для каждого гормона	214
Глава 7. План действий	252
Глава 8. Преодолевая препятствия на пути к счастью	262
Глава 9. Использование ресурсов, которые всегда с вами	290
Об авторе	311