

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
----------------	----

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ

1. Τα ψυχικά τραύματα της ζωής – και τα μικρά και τα μεγάλα ...	21
2. Πώς το στρες και το ψυχικό τραύμα αλλάζουν τις ζωές μας	38
3. Τα δύο είδη του καθημερινού ψυχικού τραύματος	54

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΝΗΜΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΝΗΜΕΣ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

4. Μηρυκασμοί: Σκέψεις που «κολλούν» στο μυαλό μας	75
5. Ο εγκέφαλος πάντοτε μαθαίνει	93
6. Οι γυναίκες και οι μεταβαλλόμενοι εγκέφαλοί τους	116
7. Καθημερινοί νευρώνες για την καθημερινή ζωή	135

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΒΙΩΜΑ ΤΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

8. Θεραπείες για το στρες και το ψυχικό τραύμα	155
9. ΜΑΡ: Ασκώντας τον εγκέφαλό μου. Ένα «νοητικό και σωματικό» πρόγραμμα εξάσκησης	177

10. Γιατί θα πρέπει να εξασκούμε τον εγκέφαλό μας	200
11. Ζώντας με ψυχικά τραύματα: Παρελθοντικά, τωρινά, μελλοντικά	216
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	227
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	231
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΝΟΜΑΤΩΝ	233
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ	235