

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Σημείωμα για τον/την αναγνώστη/τρια</i>	11
<i>Πρόλογος</i>	13
1. <i>Μια γυναίκα που έπεφτε διαρκώς...</i> <i>Και την έσωσε ο άνθρωπος που ανακάλυψε</i> <i>την ευπλαστικότητα των αισθήσεών μας</i>	17
2. <i>Φτιάχνοντας έναν καλύτερο εγκέφαλο</i> <i>Μια γυναίκα που θεωρούνταν «καθυστερημένη»</i> <i>ανακαλύπτει πώς να θεραπεύσει τον εαυτό της</i>	45
3. <i>Επανασχεδιάζοντας τον εγκέφαλο</i> <i>Ένας επιστήμονας επιφέρει αλλαγές στον εγκέφαλο</i> <i>για να οξύνει την αντίληψη και τη μνήμη, να αυξήσει</i> <i>την ταχύτητα της σκέψης και να θεραπεύσει μαθησιακά</i> <i>προβλήματα</i>	65
4. <i>Αποκτώντας προτιμήσεις και αγάπες</i> <i>Τι μας διδάσκει η νευροευπλαστικότητα για τη σεξουαλική</i> <i>έλξη και την αγάπη</i>	115
5. <i>Ανάσταση τα μεσάνυχτα</i> <i>Άνθρωποι μαθαίνουν να κινούνται και να μιλούν ξανά</i> <i>έπειτα από εγκεφαλικό επεισόδιο</i>	157

6. <i>Το ξεκλείδωμα του εγκεφάλου</i> Η ευπλαστικότητα, φραγμός σε ανησυχίες, ιδεοληψίες, ψυχαναγκασμούς και κακές συνήθειες	191
7. <i>Ο πόνος</i> Η σκοτεινή πλευρά της ευπλαστικότητας	205
8. <i>Η φαντασία</i> Πώς η σκέψη οδηγεί στην έκβαση	225
9. <i>Μετατρέποντας τα φαντάσματά μας σε προγόνους</i> Η ψυχανάλυση ως νευροπλαστική θεραπεία	245
10. <i>Ανανέωση</i> Η ανακάλυψη των νευρωνικών βλαστοκυττάρων και μαθήματα συντήρησης του εγκεφάλου μας	277
11. <i>Κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μερών της</i> Μια γυναίκα μάς δείχνει πόσο ριζικά εύπλαστος μπορεί να είναι ο εγκέφαλος	291
Παράρτημα 1. <i>Ο κοινωνικά τροποποιήσιμος εγκέφαλος</i>	319
Παράρτημα 2. <i>Η ευπλαστικότητα και η ιδέα της προόδου</i>	347
<i>Ευχαριστίες</i>	353
<i>Σημειώσεις και αναφορές</i>	357
<i>Ευρετήριο</i>	441