

# TURINYS

<b>TURINYS</b> .....	5
<b>PRATARMĖ</b> Nobelio premijos laureatė May-Britt Moser .....	9
<b>JŪS – TAI JŪSŲ SMEGENYS</b> .....	13
<b>MINTIES (R)EVOLIUCIJA</b> .....	17
Roplių smegenys .....	17
Žinduolių smegenys .....	18
Genialiosios beždžionės .....	20
Kodėl svarbiausia ne smegenų didumas? .....	21
Nebaigti vaikai .....	23
Intelektas – tai menas .....	23
Nuo medžių viršūnių iki humoro laidų .....	24
Viskam sava vieta .....	25
Ne stipresni, bet protingesni .....	27
<b>ASMENYBĖS PAIEŠKOS</b> .....	29
Sielos buveinė .....	30
Kaktinė skiltis .....	31
Kaktoje tūnantis dirigentas .....	32
Asmenybė – ne tik jūsų kaktoje .....	33
Skilusios smegenys – skilusi asmenybė? .....	35
Daktaras Džekilas ir ponas Haidas .....	36
Galite mažumėlę pasikeisti... ..	37
Bandos smegenys .....	38
Ar asmenybė gali susirgti? .....	41

Kas psichiška, tas ir fiziška .....	42
Ar asmenybę turi ir gyvūnai? .....	44
Asmenybės testai .....	45
<b>MOKYMASIS IR ATMINTIS .....</b>	<b>47</b>
Trumpalaikė atmintis .....	48
Ilgalaikė atmintis .....	50
Hipokampus ir jo draugužiai .....	51
Prisiminti ateičiai .....	54
<b>MOKYMASIS .....</b>	<b>55</b>
Klounai ir besiseilėjantys šunys .....	56
Įsiminimas .....	57
<b>INFORMACIJOS SAUGOJIMAS .....</b>	<b>59</b>
Nuo pasimatymo iki rimtų santykių .....	60
Jos didenybė IPT .....	62
Balta – tai jėga! .....	63
Dešimties procentų mitas .....	64
Neribotos atminties galimybės .....	65
<b>PRISIMINIMO PROCESAS .....</b>	<b>66</b>
Kaip prisiminti geriau? .....	68
Prisiminti nosimi .....	70
Atminties aptemimas .....	72
Demencija – smegenų sutrikimas .....	73
Ponas Apelsinas .....	76
Klaidingi prisiminimai .....	76
Džiaukitės savo užmaršumu .....	77
<b>SMEGENŲ GPS .....</b>	<b>79</b>
Tinkleliai smegenyse .....	81
Jūs esate štai čia .....	81
Žemėlapis ir kompasas .....	83
Šen, bet ne toliau! .....	85
Fredo Flinstouno automobilis .....	86
Smegenų GPS – ne tik smilkininėje skiltyje .....	87
Ar tikrai vyrai orientuojasi geriau nei moterys? .....	88
Ištreniruotos taksí vairuotojų smegenys .....	89
Kaip išmokti geriau orientuotis? .....	90
<b>JAUČIANČIOS SMEGENYS .....</b>	<b>93</b>
Jausti smegenimis .....	95
Šypsokitės, ir laimė nusišypsos jums .....	98

Bloga nuotaika – blogai...	99
Žalioji smegenų pabaisa	102
Seksas smegenyse	103
Daryti ar nedaryti?	104
Niršūs laimėtojai	107
Stresas žudo neuronus	108
Nerimas dėl nerimo	111
Mylėti smegenimis	113
<b>INTELEKTAS</b>	<b>117</b>
IQ	118
Aukštas IQ – kas iš to?	121
Ilgos ir trumpos kaukolės	123
Paveldėjimas ar aplinka?	125
Sėkmės garantas	127
Dirbtinis intelektas	128
<b>BARBĖS DEVYNDARBĖS</b>	<b>131</b>
<b>KULTŪRA © SMEGENYS</b>	<b>133</b>
Kartu mes – jėga!	134
Socialiniai tinklai	135
Socialinis kodas	137
Kūrybingosios smegenys	138
Ar klausydami Mocarto tapsite protingesni?	140
Vienintelis visagalis Dievas	144
Skirtingos kultūros – panašios istorijos	145
Suvokti abstrakcijas	146
Genijai ar pamišėliai?	146
<b>VALGYTI SMEGENIMIS</b>	<b>149</b>
Mūsų protėvių mitybos įpročiai	149
Maistas ir seksas	150
Džiūgaujančios smegenys	151
Priklausomi nuo saldumynų	153
Maisto pramonė ir neuromokslas	154
Reklama	156
Pagražintas maistas	158
Dirbtiniai saldikliai smegenų neapgaus	159
Šokolikai dar iščiose?	159
Maistas smegenims	161
Dietos	162

<b>PRIKLAUSOMOS SMEGENYS</b> .....	165
Priklausomybė .....	166
Kava .....	167
Kokainas ir amfetaminas .....	168
Nikotinas .....	169
Alkoholis .....	170
Endorfinas, morfinas ir heroinas .....	173
Hašišas .....	174
<b>TIKROVĖ IR PERCEPCIJA</b> .....	177
Apsiuostykite geriau .....	178
Apgaulingas skonis .....	179
Traškesio skonis .....	179
Raudonos spalvos skonis .....	180
Tai, ko nepajuntate .....	180
Selektyvi klausia .....	181
Pasaulis be kontrasto ir gilumos .....	182
Kam sekėti paskui triušius? .....	183
<b>PERCEPCIJA PRAKTIKOJE</b> .....	185
Infraraudonoji ir ultravioletinė šviesa .....	185
Veido atpažinimas .....	186
Spalvotas povaizdis .....	187
#TheDress .....	188
<b>KUR TOLIAU?</b> .....	191
<b>PADĖKA</b> .....	193
<b>ŠALTINIAI</b> .....	196