

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог.....	3
У каждого своя история	3
Уникальная травма	5

Часть I. Истории наших жизней

Глава 1. Травмы большие и маленькие.....	11
Глава 2. Как стресс и травма меняют нашу жизнь	30
Глава 3. Два вида травм.....	47

Часть II. От мыслей к воспоминаниям и чувствам

Глава 4. Мысли, которые застревают в мозгу	68
Глава 5. Мозг постоянно учится.....	87
Глава 6. Женщины и их меняющийся мозг	111
Глава 7. Нейроны для повседневной жизни	129

Часть III. Подготовка мозга к травмам

Глава 8. Лечение стресса и травм	149
Глава 9. MAP Train My Brain. Программа ментальной и физической подготовки.	172
Глава 10. Почему мы должны тренировать свой мозг	197
Глава 11. Жизнь с травмами: прошлое, настоящее и будущее.	213
Благодарности.	225
Литература.	229
Об авторе	253