

Cuprins

Introducere	15
Capitolul 1	
Cine face regulile?	23
Construcția socială a regulilor	28
„Aproape“ contează: costurile ascunse ale efectului de graniță	31
Capitolul 2	
Risc, predicție și iluzia controlului	38
Mitul asumării riscurilor	40
Acționezi sau stai și observi?	43
Risc și predicție	46
Arbitrarul interpretării riscului	52
Iluzia controlului	58
Ce putem controla?	62
Optimism conștient	65
Capitolul 3	
O lume a abundenței	69
„Distribuția normală“ chiar este normală?	70
Străduiește-te mai tare	75
Învingători și învinși	78
În papucii altuia: când schimbi perspectiva	81

Capitolul 4

De ce trebuie să decidem?	88
Sisteme decizionale	90
Regresie la infinit	94
Cum faci decizia să fie cea corectă	97
Nu există decizii greșite	102
Când deciziile contează	104
Nesiguranța probabilității	108
De ce există regrete?	112
Nu există decizii corecte	113
Presupuneri, predicții, alegeri și decizii	115

Capitolul 5

Nivelul următor	119
Încerci sau faci?	126
Vina și iertarea	129
Găsirea sensului	133

Capitolul 6

Unitatea minte-corp	136
Dualismul minte-corp	137
O unitate minte-corp mai completă	139
Testarea unității minte-corp	142
Puterile de percepție	146
Cogniția încorporată	154
Mintea și simțurile	156
Mâncatul imaginat	159
Exercițiile fizice imaginare	162
Posibilități interesante	164

Capitolul 7

Placebo și excepțiile	166
Puterea placebo	169
Medicina puternică	174

Pe cine crezi?	177
Remisiuni spontane	179
Întruchiparea minții	184

Capitolul 8

Atenție la variabilitate	194
Atenție la variabilitate, incertitudine și mindfulness	196
Variabilitatea simptomelor	205
Vindecarea este o chestiune de oportunitate	211

Capitolul 9

Molipsire conștientă	217
Captarea atenției	220
Sensibilitatea la conștientizare	222
Molipsirea conștientă și sănătatea	228
Simțurile noastre	230
Este ceva în aer.....	237

Capitolul 10

De ce nu?	242
O nouă abordare a sănătății	251
Medicina conștientă	252
Sănătatea mintală	255
Spitale conștiente	256
Ne-imposibil	259

Capitolul 11

O utopie conștientă.....	263
Mulțumiri.....	269