

Obsah

Úvod: Pojmenování problému	11
Část 1. Honba za vším, co je libé	
1. kapitola: Naše masturbační stroje.	17
2. kapitola: Vyhýbání se všemu, co je nelibé.	39
3. kapitola: Rovnováha mezi libým a nelibým.	54
Část 2. Sebespoutání	
4. kapitola: Dopaminový půst	77
5. kapitola: Prostor, čas a význam	94
6. kapitola: Narušená rovnováha?	120
Část 3. Honba za tím, co je nelibé	
7. kapitola: Překlápění ramene vah na stranu bolesti	139
8. kapitola: Naprostá upřímnost.	167
9. kapitola: Prosociální stud	197
Závěr: Lekce z udržování zdravější rovnováhy.	219
Poznámka autorky	224
Poznámky	225
Literatura	244
Rejstřík	261
Poděkování	273
O autorce	274