

Vorwort _____ 9

Danksagungen _____ 14

TEIL 1: DAS WIE UND DAS WARUM

- Was passiert, wenn wir unseren Verstand nicht richtig gebrauchen _____ 19
- Was ist Gedankenmanagement und warum brauchen wir es? _____ 43
- Warum der Neurozyklus die Lösung ist, um dein mentales Chaos zu beseitigen _____ 67
- Die Forschung _____ 90
- Wie kann dir all dieses Wissen helfen? _____ 122
- Was ist der Geist? _____ 158
- Der vernetzte Geist _____ 174

TEIL 2: DIE PRAKТИSCHE ANWENDUNG DES NEUROZYKLUS

- Die 5 Schritte des Neurozyklus _____ 197
- Steuere dein Gehirn in die Veränderung _____ 227
- Warum es 63 Tage des Neurocyclings braucht, um eine Gewohnheit zu bilden _____ 252
- Neurocycling zum Aufbau des Gehirns und zur Entwicklung mentaler Stärke _____ 275
- Trauma-Detoxing mithilfe des Neurozyklus _____ 286
- Neurocycling: Schlechte Gewohnheiten abbauen und gute aufbauen _____ 310
- Neurocycling: Tägliche Gedankenmanagement-Routine zur Beseitigung des mentalen Chaos _____ 347
- Anhang A: Die Theorie der geodätischen Informationsverarbeitung _____ 360
- Anhang B: Das Metakog _____ 364