

Sumário

Introdução 9

As exigências da mudança... Superando os nematoides... Adiante...

PARTE I Confrontando a mudança

1. A alegria da mudança 23

O perigo e a promessa... O mito da aversão à mudança... Nosso ímpeto exploratório... P&D pessoal e a escala da neofilia...

PARTE II Como pensamos

2. O que é o pensamento? 41

Espiando dentro do cérebro... O que se qualifica como pensamento... Atenção plena... As leis do pensamento... O cérebro flexível não algorítmico...

3. Por que pensamos 59

Desejo e obsessão... Quando o pensamento não é recompensado... Sobrecarga de opções... Como acontecem as boas sensações... As recompensas da arte... Déficit de atenção, superávit de flexibilidade... O prazer de descobrir coisas...

4. O mundo dentro do seu cérebro 85

Como o cérebro representa o mundo... Como o cérebro cria significado... A habilidade de baixo para cima das formigas... A hierarquia do seu cérebro... Uma aventura intelectual...

PARTE III De onde vêm as novas ideias

5. O poder do seu ponto de vista 105

Uma mudança de paradigma na pipoca... A estrutura das revoluções pessoais... Reimaginando nossas estruturas de pensamento...

O problema do cachorro e do osso... Como os matemáticos pensam...

A influência da cultura...

6. Pensar quando você não está pensando 123

O Plano B da natureza... A energia escura do cérebro...

As sinfonias da mente ociosa... Inteligentes por associação...

A importância de não ter objetivos...

7. A origem do insight 145

Quando o inimaginável se torna autoevidente... O cérebro dividido...

A relação entre linguagem e solução de problemas...

O julgamento dos hemisférios... O processo mental do insight...

Desconstruindo o processo de insight... O zen e a arte das ideias...

PARTE IV Libertando seu cérebro

8. Como o pensamento se cristaliza 171

Construindo vidas e castiçais... A inércia do pensamento...

Quando o pensamento se cristaliza... Doutrina destrutiva...

Desvantagens do cérebro especializado... Os benefícios do dissenso...

9. Bloqueios mentais e filtros de ideias 193

Quando acreditar significa não enxergar... Pensando fora da caixa...

Nosso sistema de filtragem de ideias... Vida longa aos ingênuos...

10. O bom, o louco e o esquisito 211

É um mundo louco, muito louco... Medindo doses de loucura...

Personalidades elásticas, das artes à ciência... O médico e o monstro dentro de nós...

11. Libertação 223

Vamos ficar chapados... No vinho, a verdade; e também na vodka...

O revestimento prateado da fadiga... Não se preocupe, seja feliz...

Quando existe vontade... Sobrevivência do pensamento flexível...

Notas 245

Agradecimentos 261

Índice remissivo 263