

فهرست

- ۷ پله‌ی اول: زندگی در شهری به نام مغز 
- ۲۳ پله‌ی دوم: روشن نگه داشتن چراغ قوه‌ای به نام توجه 
- ۳۹ پله‌ی سوم: سفر به آینده با ماشینی به نام حافظه 
- ۵۵ پله‌ی چهارم: استفاده از لنزی به نام توجه 
- ۷۱ پله‌ی پنجم: راه رفتن به سبک چارلی چاپلین 
- ۸۷ پله‌ی ششم: یادگرفتن برای فراموش کردن 
- ۱۰۳ پله‌ی هفتم: ترمزگرفتن از نوع مغزی 
- ۱۱۹ پله‌ی هشتم: گفت‌وگو از نوع فعال 
- ۱۳۵ پله‌ی نهم: مطالعه به سبک زاپنی‌ها 
- ۱۵۱ پله‌ی دهم: هدایت فرمان زندگی 
- ۱۶۷ پله‌ی یازدهم: آمادگی در لحظه برای مصاحبه 
- ۱۸۳ پله‌ی دوازدهم: تماشای کارتون و اندیشیدن به ناممکن‌ها 
- ۱۹۹ پله‌ی سیزدهم: بازآرایی زندگی به سلیقه‌ی مغز 
- ۲۱۵ پله‌ی چهاردهم: سرمایه‌گذاری از نوع شادی 
- ۲۳۱ پله‌ی پانزدهم: پوسه‌زدن در دنیای رنگ‌ها 
- ۲۴۷ پله‌ی شانزدهم: پایبندی به مراقبت از مغز 
- ۲۶۳ پاسخ‌نامه