สารบัญ

ยินดีต้อนรับสู่ *The DOSE Effect*		**1**
ทำความรู้จักทีเจ พาวเวอร์		**11**
ตอนที่ 1	**โดพามีน**	**16**
	บทที่ 1 ภาวะลื่นไหล	42
	บทที่ 2 วินัย	62
	บทที่ 3 การงดใช้โทรศัพท์	72
	บทที่ 4 น้ำเย็น	90
	บทที่ 5 การแสวงหาของตัวเอง	102
ตอนที่ 2	**ออกซิโทซิน**	**118**
	บทที่ 6 การมีส่วนร่วม	132
	บทที่ 7 การสัมผัส	144
	บทที่ 8 ชีวิตทางสังคม	158
	บทที่ 9 ความรู้สึกขอบคุณ	180
	บทที่ 10 ความสำเร็จ	194

ตอนที่ 3 **ซีโรโทนิน** **206**

บทที่ 11 ธรรมชาติ 218

บทที่ 12 แสงแดด 230

บทที่ 13 สุขภาพลำไส้ 240

บทที่ 14 การคิดให้น้อยลง 262

บทที่ 15 การนอนหลับลึก 276

ตอนที่ 4 **เอนดอร์ฟิน** **290**

บทที่ 16 การออกกำลังกาย 300

บทที่ 17 ความร้อน 318

บทที่ 18 ดนตรี 328

บทที่ 19 เสียงหัวเราะ 338

บทที่ 20 การยืดเหยียด 346

บทสรุป **360**

กิจกรรมกระตุ้น DOSE ของคุณ **373**

รวมพลัง DOSE **378**

ปฏิวัติ DOSE **381**

คำขอบคุณ **384**

เกี่ยวกับผู้เขียน **386**