

PŘEDMLUVA PRO SPĚCHAJÍCÍ	5
ÚVOD	9
Dieta pro myšlení	11
ZÍSKANÝ A ZTRACENÝ ČAS	29
V soukolí holicího strojku	35
Nejasnosti kolem zahálky	41
Časová tíseň, stres a sebeovládání	45
Oportunitní náklady a paradox rozhodování	49
Kouzlo nového	55
INFORMAČNÍ STRES A SEBEOVLÁDÁNÍ	61
Droga informace	69
Síla síly vůle	76
Operační systém našeho myšlení	81
O liškách, jezcích a umění číst	89
HODNOTA NEČINNOSTI	97
Učení ve spánku	103
V ráji dřímání	112
Chod naprázdno a geniální vnuknutí	118
Štěstí meditace	126

GALERIE VELKÝCH ZAHÁLEČŮ	139
Olympijská vítězka milující klid	141
Líný excentrik	144
Neuropsycholog v bunkru	147
Současná Filmařka	150
Podnikatel milující svobodu	153
Malíř odolávající trendům	156
Trenérka bdělosti	159
Skladatel ticha	162
První Umělec	165
SYSTÉM PODRÁŽDĚNÝCH	167
Jak se čas změnil v peníze	173
„Modernity is speed“	180
Bouřlivá nečinnost aneb ekologie času?	187
Život jako poslední příležitost	195
OSTROVY ZAHÁLKY	205
O cestách a cílech	211
Myslet do prázdna	217
Odyseova strategie	223
Zahálka a Flow	230
Dodejme strukturu prázdnotě	237

CESTY ZMĚNY	241
Přítel, dobrý přítel	247
Více svobody na pracovišti	251
Pohřební řeči a jiné motivační pomůcky	255
Tréninkový program pro klid	260
Závěr	265
VAŠE CESTA K ZAHÁLCE	267
ZAHÁLKA PRO SPĚCHAJÍCÍ	269
Mé poděkování patří:	274
Poznámky	279
Rejstřík	293