

# Obsah

Úvod .....	7
<b>Část I: Základy</b>	
1/ Nerovný souboj .....	17
2/ Digitální minimalismus .....	35
3/ Digitální úklid .....	58
<b>Část II: Praxe</b>	
4/ Dopřejte si čas o samotě .....	77
5/ Neklikejte na „To se mi líbí“ .....	108
6/ Vezměte si zpět svůj volný čas .....	136
7/ Připojte se k hnutí na obranu pozornosti .....	173
Závěr .....	201
Poděkování .....	205
Rejstřík .....	229