

# OBSAH

1. Pár slov na úvod	9
2. Přes rentgenové záření k digitálnímu minimalismu	13
3. Co si potřebujeme uvědomit, než začneme	19
4. Hodnota času v době digitální	31
5. Proč si něco pamatovat, když to jde vygooglit	39
6. Zvyky jsou železná košile	53
7. Ekonomika pozornosti	71
8. Strach, že o něco přijdeme – od FOMO k JOMO	91
9. Behaviorální závislost	101
10. Psychologický imunitní systém	117
11. Naše sociální bublina	129
12. Spánek v době světelné	141
13. Chůva jménem internet	159
14. Inkubátor tvůrčího myšlení	171
15. F*ck it, f*ck them, f*ck them all	177
16. Krok po kroku k pokroku	183
17. Něco na závěr	199