

# Obsah

O autorkách .....	7
Úvodem .....	9
<b>INFORMACE V DIGITÁLNÍ DOBĚ .....</b>	<b>11</b>
Digitální revoluce .....	13
Informační přetížení .....	17
Digitální odpad .....	18
Informační komfort .....	20
<b>INFORMACE &amp; DOMOV .....</b>	<b>31</b>
<b>Informační detox – domov .....</b>	<b>32</b>
Zápisky a poznámky .....	33
Úkoly a role .....	35
Dokumenty a fotografie .....	40
<b>Informační minimalismus – domov .....</b>	<b>50</b>
Životní příběh .....	52
Správný čas .....	55
Fungující systém .....	56
Informační návyky .....	58
<b>Informační wellness – domov .....</b>	<b>77</b>
Vděčnost a laskavost .....	78
Meditace a mindfulness .....	80
Spánek a nicnedělání .....	82
Vizualizace a inspirace .....	83
<b>INFORMACE &amp; PRÁCE .....</b>	<b>87</b>
<b>Informační detox – práce .....</b>	<b>87</b>
Práce v rovnováze .....	88
Práce jako poslání .....	90
Práce s nadšením .....	95
Práce a příležitosti .....	96



<b>Informační minimalismus – práce</b> .....	100
Soustředění a pozornost .....	101
Proces a projekt .....	102
Informace v práci .....	105
Informace o práci .....	116
<b>Informační wellness – práce</b> .....	126
V kanceláři .....	127
Mimo kancelář .....	130
Osobní rozvoj .....	131
<b>INFORMACE &amp; SPOLEČNOST</b> .....	135
<b>Informační detox – společnost</b> .....	135
Kognitivní zátěž .....	136
Sociální sítě .....	138
Zpravodajství a média .....	141
<b>Informační minimalismus – společnost</b> .....	149
Kritické myšlení .....	150
Digitální soukromí .....	151
Celoživotní tvorba .....	155
Dobré zdroje .....	156
Skutečný život .....	159
<b>Informační wellness – společnost</b> .....	160
Příroda a procházení .....	160
Umění a tvoření .....	162
Ticho a zpomalení .....	163
<b>INFORMACE VE VYHROCENÉ DOBĚ</b> .....	171
<b>5 plus 2 P pro náročnou dobu</b> .....	172
<b>Česko v jiném stavu</b> .....	174
<b>Lekce z krizového období</b> .....	181
<b>Závěrem</b> .....	187
<b>Přečtěte si také</b> .....	189