

OBSAH

	POĎAKOVANIE	7
	ÚVOD	9
1	TRI ZNUDENÉ ZÍVNUTIA	11
2	ZÁKLADY NUDY Nízka motivácia, monotónnosť a vykorenenosť	17
3	DVE PODOBY NUDY Dlhodobá a krátkodobá	25
4	NADMIERNA ZÁBAVA Voľný čas, nadmerná zábava a zábavný priemysel	29
5	UREKLAMOVANÍ K SMRTI Stimulácia a rozčarovanie z túžby	41
6	PREČO SA NIEKTORÍ ĽUDIA NUDIA RÝCHLEJŠIE AKO INÍ Vnímanie, osobnosť a predispozícia	49

7	POPIERANIE AŽ K OTUPENOSTI Úzkosť, sklamanie a emocionálna uzavretosť	57
8	VÝLET DO MINULOSTI Stredoveká nuda, melanchólia a smútok	65
9	OD HRIECHU AŽ PO SEBANAPLNENIE Náboženstvo, právo na šťastie a nedostatok vnútorných zdrojov	73
10	STRACH Z BEZMOCNOSTI Postmodernizmus, ľahostajnosť a strata zmyslu	81
11	TRPKÉ OVOCIE NUDY Sexuálna závislosť, agresia a vyhľadávanie rizika.	93
12	BOJ PROTI NUDE Šesť jednoduchých krokov, ktoré vás povedú k vzrušujúcemu životu, v ktorom sa už nikdy nebudete nudiť	103
13	NIE TAK LAHKO, NIE TAK RÝCHLO Niektoré základné myšlienky života	115
14	PREČO MÁM RÁNO VSTAŤ Z POSTELE? Nuda a zápas	125
	POZNÁMKY	131