

OBSAH

Úvod: Procházka v Memphisu	7
1. Příčina první: Zvýšení rychlosti, přepínání a filtrování	27
2. Příčina druhá: Ochromení stavu flow	61
3. Příčina třetí: Nárůst fyzického a mentálního vyčerpání	83
4. Příčina čtvrtá: Kolaps soustavného čtení	103
5. Příčina pátá: Přerušování těkání mysli	119
6. Příčina šestá: Vzestup sledovacích a manipulačních technologií (část první)	137
7. Příčina šestá: Vzestup sledovacích a manipulačních technologií (část druhá)	161
8. Příčina sedmá: Nárůst krutého optimismu	185
9. První náznaky hlubšího řešení	203
10. Příčina osmá: Příliv stresu jako spouštěč násilí	223

11. Jak odvrátit příval rychlosti a vyčerpání	241
12. Příčina devátá a desátá: Upadající kvalita stravy a nárůst znečištění	255
13. Příčina jedenáctá: Nárůst ADHD a jak na něj reagujeme	277
14. Příčina dvanáctá: Fyzické a psychické omezení našich dětí	307
Závěr: Vzpouora pozornosti	339
Skupiny bojující za zlepšení pozornosti	365
PODĚKOVÁNÍ	369
POZNÁMKY	373