OBSAH

Předmluva 7
Kapitola 1: Ale jí se to přece tak líbí! 22
Krok 1: Vezměte řízení do vlastních rukou 38
Základní potřeba č. 1 Bobříci a lemčíci 57

Kapitola 2: Co nám v životě chybí 69
Krok 2: Svezte se na vlně motivace 83
Základní potřeba č. 2 Úkoly, odpovědnost a smysl 101

Kapitola 3: Nejnávykovější obrazovka na světě 112
Krok 3: Oceněním k upevnění návyku 134
Základní potřeba č. 3 Rvačky, doteky a pouta 153

Kapitola 4: Aplikace navržené tak, aby vytvářely závislost 163
Krok 4: Nastavte jasná pravidla 182
Základní potřeba č. 4 Trochu děsivé – ale zábavné 204

Kapitola 5: Šum telefonu a fantomové končetiny 214
Krok 5: Třiďte podněty 236
Základní potřeba č. 5 Kousek po kousku, krok za krokem 264

Kapitola 6: Co je lepší než vůle? 272
Plán krok za krokem: Jak si vytvořit svatyni
(a ochránit rodinu před ultrazpracovanými potravinami) 293
Základní potřeba č. 6 Fazole, ječmen
a všechno, co kvasí 311

Závěr: Když se do života vrátí radost 318

ČTYŘTÝDENNÍ PROMĚNA 324

PRVNÍ TÝDEN: Svatyně pro komunikaci 325
Základní potřeba č. 7 Rozptýlení, únik a výzvy – ani moc lehké, ani moc těžké 343

DRUHÝ TÝDEN: Svatyně pro soustředění 353

TŘETÍ TÝDEN: Svatyně pro spánek 371

ČTVRTÝ TÝDEN: Svatyně pro dobrodružství 389

Poděkování 400

Poznámky 402