

JAK TUTO KNÍŽKU POUŽÍVAT	6
NASTAVTE SI HRANICE	12
1. Probudte se	16
2. Rozplánujte si čas	18
3. Před spaním	20
4. Odpojení	22
5. Jídlo bez telefonu	24
6. Vykázání z koupelny	26
7. Sledujte čas strávený s přístroji	28
8. Ukládejte telefon na místo	30
VZNAŠEJTE SE	32
1. Vybarvování	36
2. Otočte stránku	38
3. Složte skládačku	40
4. Vedte si deník	42
5. Něco si ušijte	44
6. Vařte	46
7. Hýbejte se	48
8. Naučte se básničku	50

VRAŤTE SE ZPĚTKY K PŘÍRODĚ	52
1. Toulejte se	56
2. Vypěstujte něco	58
3. Vzhledněte	60
4. Pozorujte oblaka	62
5. Posadte se do trávy	64
6. Očistěte se	66
7. Udělejte něco souvisejícího s ročním obdobím	68
8. Vyspěte se pod hvězdami	70
ZKROŤTE SPOUŠTĚČE	72
1. Ztište se	76
2. Uklidte si digitální domov	78
3. Odložte odpověď	80
4. Odpojte se	82
ZVOLTE NĚCO OBDOBNÉHO	84
1. Najděte svoji vlastní navigaci	88
2. Nakreslete si „selfie“	90
3. Myslete pozitivně	92
4. Zeptejte se	94
ZNOVU SE ZAPOJTE	96
1. Napište pohlednici	100
2. Víc mluvte	102
3. Spřátelte se s někým	104
4. Napište tajný vzkaz	106
5. Zahrajte si hru	108
6. Buďte v přítomnosti	110
PODĚKOVÁNÍ	112