

# Obsah

Úvod	9
------	---

## P R V Á Č A S Ť

### Z Á K L A D Y

1. Nerovný súboj zbraní	21
2. Digitálny minimalizmus	43
3. Digitálna očista	73

## D R U H Á Č A S Ť

### P R A K T I C K É R A D Y

4. Trávte čas osamote	67
5. Neklikajte na „Páči sa mi to“	137
6. Získajte späť voľný čas	175
7. Vstúpte do odboja pozornosti	223

Záver	257
-------	-----

PodĎakovanie	262
--------------	-----