

OBSAH

Otevřený dopis mému telefonu 7

Předmluva 9

Část i. PROBUZENÍ

1 Naše telefony jsou navrženy tak, abychom na nich byli závislí 27

2 Dopaminový doping 31

3 Obchodní triky 35

4 Proč jsou sociální média na houby 45

5 Pravda o multitaskingu 52

6 Telefon mění váš mozek 55

7 Telefon devastuje rozsah pozornosti 58

8 Telefon ničí paměť 63

9 Stres, spánek a uspokojení 67

10 Jak si vzít svůj život zpět 72

Část ii. ROZCHOD

1. TÝDEN – Určení stupně závažnosti závislosti na přístroji 79

2. TÝDEN – Změna návyků 105

3. TÝDEN – Vezměte si zpět svůj mozek 132

4. TÝDEN (A DÁL) – Váš nový vztah 148

Doslov 172

Poděkování 174

Doporučené zdroje 175

Poznámky 180

Glosář 187

O autorce 188

Index 189