

Spis treści

Wstęp	9
-------	---

CZĘŚĆ 1 Podstawy

1. Nierówny wyścig zbrojeń	23
2. Zasady cyfrowego minimalizmu	48
3. Cyfrowe odgracanie	82

CZĘŚĆ 2 Ćwiczenia

4. Spędzaj czas samotnie	109
5. Nie klikaj „Like”	155
6. Odzyskaj wypoczynek	198
7. Dołącz do ruchu oporu przeciw rozpraszaniu uwagi	252
Wnioski	291
Podziękowania	297
Przypisy	299
Indeks	323