

Spis treści

Kilka słów dla tych, którzy nie mają czasu	9
--	---

Wprowadzenie

Dieta w sferze myślenia	11
-----------------------------------	----

Rozdział I

Czas uzyskany i czas stracony	29
1. W błędnym kole maszynki do golenia	32
2. Nieporozumienia związane z czasem wolnym	38
3. Presja czasu, stres i samokontrola	41
4. Koszty oportunistów oraz paradoks podejmowania decyzji	45
5. Urok nowości	50

Rozdział II

Stres informacyjny i samokontrola	59
1. Informacja jako narkotyk	64
2. Mięśnie siły woli	71
3. System operacyjny naszego myślenia	75
4. O lisach, jeżach i sztuce czytania	83

Rozdział III

Dobre strony nicnierobienia	93
1. Nauka podczas snu	95
2. W raju popołudniowej drzemki	104
3. Od jałowego biegu do genialnego dzieła	109
4. Szczęście medytacji	117

Galeria wielkich leniuchów

Nonkonformiści, mistrzowie pauzy i eksperci od nieobecności	132
Kochająca spokój zwyciężczyni olimpijska: BRITTA STEFFEN	132
Leniwy ekscentryk: JOHN LENNON	135
Badacz mózgu w bunkrze: ERNST PÖPPEL	137
Współczesna reżyserka filmowa: DORIS DÖRRIE	140
Przedsiębiorca kochający wolność: YVON CHOUINARD	143
Najbardziej odporny na mody malarz: MANFRED JÜRGENS	146
Trenerka koncentracji: YESHE SANGMO	148
Kompozytor ciszy: JOHN CAGE	151
Pierwszy artysta	153

Rozdział IV

System zagonionych	155
1. Jak czas stał się pieniądzem	158
2. „Modernity is speed”	164
3. Szalejący bezruch czy też ekologia czasu?	172
4. Życie jako ostatnia z możliwości	180

Rozdział V

Wyspy leniuchowania	190
1. O podróżowaniu i docieraniu do celu	193
2. Myśleć bez konkretnego celu	199

3. Strategia Odyseusza	204
4. Czas wolny i <i>flow</i>	211
5. Organizowanie pustki	217

Rozdział VI

Drogi przemiany	223
1. Przyjaciół, dobry przyjaciel... ..	225
2. Więcej wolności w miejscu pracy	229
3. Mowy pogrzebowe i inne pomoce motywacyjne	233
4. Program trenowania spokoju	238
5. Zakończenie	242
Wasza droga do leniuchowania	245
Leniuchowanie	
Skrót dla tych, którzy nie mają czasu	247
Podziękowania	251