

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Część 1: Koncepcja	21
Rozdział 1: Praca głęboka jest wartościowa	23
Rozdział 2: Praca głęboka to rzadkość	46
Rozdział 3: Praca głęboka nadaje sens życiu	64
Część 2: Zasady	81
Zasada 1: Zajmuj się pracą głęboką	83
Zasada 2: Nie broń się przed nudą	129
Zasada 3: Zrezygnuj z mediów społecznościowych	148
Zasada 4: Pozbądź się płytkich zajęć	174
Zakończenie	205
Przypisy	210
Indeks	228