

Spis treści

Wprowadzenie. Przechadzka po Memphis	9
1. Przyczyna pierwsza: Zwiększenie tempa, przełączanie się i filtrowanie	31
2. Przyczyna druga: Paraliżowanie stanów przepływu	69
3. Przyczyna trzecia: Nasilenie wyczerpania fizycznego i psychicznego	91
4. Przyczyna czwarta: Zapaść umiejętności długotrwałego skupiania się na czytaniu	113
5. Przyczyna piąta: Zakłócanie zamyślenia	129
6. Przyczyna szósta: Rozwój technik umożliwiających śledzenie i manipulację (część pierwsza)	147
7. Przyczyna szósta: Rozwój technik umożliwiających śledzenie i manipulację (część druga)	173
8. Przyczyna siódma: Wzmożenie okrutnego optymizmu (czyli dlaczego indywidualne zmiany są początkiem tyleż ważnym, co niewystarczającym)	199
9. Pierwsze przebłyski głębszego rozwiązania	217
10. Przyczyna ósma: Gwałtowny wzrost stresu i wyzwolenie przez niego czujności	237
11. Tam, gdzie wyhamowuje się pęd i przemęczenie	257
12. Przyczyny dziewiąta i dziesiąta: Regres zdrowej diety i wzrost skażenia	273

13. Przyczyna jedenasta: Wzrost liczby przypadków ADHD i nasza na to reakcja	297
14. Przyczyna dwunasta: Zamykanie dzieci, dostawne i psychiczne	331
Konkluzja. Rewolta uwagi	367
Grupy już walczące o poprawę skupienia	395
Podziękowania	399
O autorze	403
Przypisy	405