

SPIS TREŚCI

List otwarty do mojego telefonu 8

Wstęp 10

Część pierwsza: PRZEBUDZENIE

1. Telefony mają nas uzależniać 30
2. Narkotyczna dopamina 34
3. Sztuczki branżowe 38
4. Dlaczego media społecznościowe są do bani 49
5. Cała prawda o wielozadaniowości 57
6. Telefon zmienia twój mózg 60
7. Telefon zabija koncentrację 64
8. Telefon osłabia pamięć 69
9. Stres, sen i satysfakcja 74
10. Jak odzyskać swoje życie 79

Część druga: ZERWANIE

- TYDZIEŃ 1. Ocena sytuacji 86
- TYDZIEŃ 2. Zmiana nawyków 112
- TYDZIEŃ 3. Odzyskiwanie mózgu 138
- TYDZIEŃ 4. (i kolejne). Twój nowy związek 154

Epilog 177

Podziękowania 179

Polecane źródła 181

Słowniczek 187

Przypisy 189

Indeks 195