

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>4</b>
<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>1 ŽÍT</b>	<b>9</b>
<b>2 PRACOVAT</b>	<b>33</b>
<b>3 HRÁT SI</b>	<b>53</b>
<b>4 DÁT SI PAUZU/ODPOJIT SE</b>	<b>75</b>
<b>5 ZNOVU SE PŘIPOJIT</b>	<b>85</b>
<b>6 PŘETOČIT ZPĚT</b>	<b>93</b>
<b>RESTARTOVAT</b>	<b>118</b>
<b>Užitečné aplikace</b>	<b>120</b>

## Poděkování

Chci poděkovat Jacqui Marsonové, psychologce, jejíž nakažlivá pozitivní energie vždy naplní místnost, že vyplnila psychobubliny v knize svou moudrostí a vhledy; Lise Sanfilippové, lektorce a guru jógy, za její „trošky“ jógy; Dr. Barbaře Mariposové za sdílení své lidské a oduševnělé techniky vnímavosti; Howardu Cooperovi za efektivní programy kontroly mysli a za sdílení dojemných osobních životních zážitků; psychoterapeutce Jacqueline Palmerové, jejíž soucit a empatický přístup k životu se dotýká všech, kteří mají tu čest ji poznat, a která mi přiblížila slova talentované básnířky a spisovatelky Hollie McNishové; Karin a Johnovi Stewartovým, zakladatelům Lázní Kamalaya, kteří vytvořili neobyčejné posvátné místo v exotické přírodě oblasti Koh Samui, kde se dá uskutečnit digitální detox; Arianně Huffingtonové za to, že mi poskytla rozhovor a udělala si čas mi odepsat, což je gesto, které potvrzuje její ikonické kvality; Lewisovi Laphamovi, že dovolil nahlédnout do svého jedinečného a racionálního vnímání našeho světa v rozhovoru, při kterém byl intelektuálně elegantní.

Také chci poděkovat každému, kdo mě podporoval při psaní této knihy a sdílel se mnou své zážitky digitálního přetížení, svým přátelům, kteří mi dali prostor a čas sedět a psát (a dodržovat pravidlo 90/10!), Lindě Freemanové, že byla bezděčným spouštěčem pro napsání této knihy, Lindě Malisaniové za její neochvějné přátelství, Jeanu Noelovi a Caroline za jejich oddanou podporu, drahým přátelům Kathleen a Edwardovi, kteří znají důležitost opravdové vzájemné komunikace a jejichž hřejivý a milující domov je jedním z mých nejoblíbenějších míst. V neposlední řadě chci také poděkovat svým rodičům za bezpodmínečnou lásku a podporu a za to, že ve mne vždy věřili, a hlavně chci poděkovat svému synovi Sashovi, jehož srdce pro mne vždy bude domovem.