

1572485

Алекс Сучжон-Кім Пан

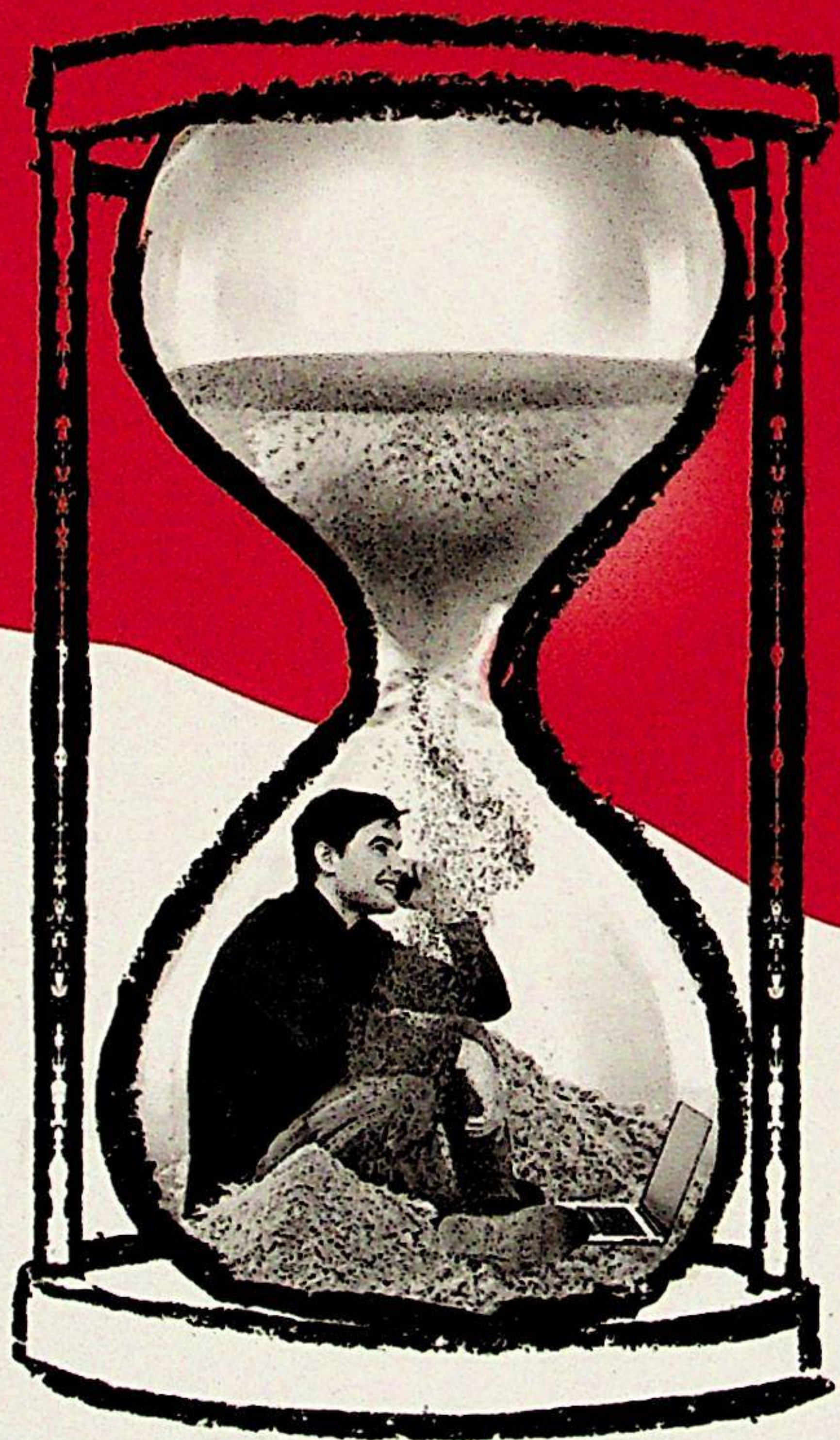
ГАДЖЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЬ

Як отримувати
інформацію,
не руйнуючи
себе та інших

видавництво

ФАБУЛА

#PRO



Мобільні пристрої й мережа захопили наше життя, і книжка Алекса Сучжон-Кім Панга відкриває способи залишатися у взаємодії з ними, не зазнаючи втрат у розумових здібностях, не зменшуючи концентрації уваги та вмінь у реальному житті. Чи зможемо ми вберегти своє життя, коли щодня стаємо усе більш зайнятими і схильними відволікатися?

Автор, знаний гуру у сфері технологій, відповідає: «Так!». Його книжка наповнена цікавими розвідками, захопливими дослідженнями і важливими висновками.

Життєдайне читиво для бізнес-читачів, технарів, технічнозалежних та всіх, хто хоче досягти успіху в нашому світі технологій, а також для чоловіків і дружин, друзів та рідних, які зазвичай першими розпізнають необхідність допомогти тому, хто поруч.

ЗМІСТ

Вступ. Дві мавпи	5
Розділ 1. Дихайте.....	21
Розділ 2. Спростуйте	62
Розділ 3. Медитуйте.....	97
Розділ 4. Перебудуйтеся.....	127
Розділ 5. Експериментуйте	159
Розділ 6. Сфокусуйтеся.....	201
Розділ 7. Відпочиньте.....	224
Розділ 8. Вісім кроків до споглядального комп'ютингу	245
Додаток 1. Ведення медіащоденника.....	260
Додаток 2. Правила вдумливого використання соцмереж	263
Додаток 3. Влаштуйте собі «безцифрову суботу»	265
Подяки	268
Примітки	271
Предметний покажчик	314
Про автора.....	319