

## TURINYS

<i>Ižanga. Pasivaikščiojimas Memfyje</i>	11
1 Priežastis Nr. 1. Išaugęs tempas, blaškymasis ir atranka	29
2 Priežastis Nr. 2. Mūsų tėkmės būsenų trikdymas	58
3 Priežastis Nr. 3. Fizinis ir psichologinis išsekimas	76
4 Priežastis Nr. 4. Skaitymo įpročiu praradimas	93
5 Priežastis Nr. 5. Laisvos minčių tėkmės trikdymas	106
6 Priežastis Nr. 6. Sekimo ir manipuliavimo technologijų atsiradimas (pirma dalis)	120
7 Priežastis Nr. 6. Sekimo ir manipuliavimo technologijų atsiradimas (antra dalis)	140
8 Priežastis Nr. 7. Žiauraus optimizmo populiarėjimas, arba Kodėl individualių pokyčių imtis svarbu, tačiau nepakanka	160
9 Pirmosios išvalgos apie gilesnį sprendimą	174
10 Priežastis Nr. 8. Išaugęs stresas ir nuolatinio budrumo būseną	190
11 Darbovietės, kurios išsiaiškino, kaip sulėtinti tempą ir apsaugoti darbuotojus nuo išsekimo	204
12 Priežastys Nr. 9 ir Nr. 10. Prastėjanti mityba ir didėjanti tarša	216
13 Priežastis Nr. 11. A D H D atvejų skaičiaus augimas ir kaip mes tai sprendžiame	234

14 Priežastis Nr. 12. Fizinis ir psichologinis vaikų varžymas	259
Apibendrinimas. „Dėmesio maištas“	286
Grupės J a u kovojančios už mūsų visų dėmesį	307
<i>Padėka</i>	311
<i>Nuorodos</i>	315
<i>Apie autorių</i>	347