

JAK OMEZIT DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

Jak získat zpět kontrolu nad telefonem, internetem, sociálními sítěmi a AI

JAK OMEZIT DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

ISBN 978-80-88576-65-5

Vydání 1. Rok vydání 2026.

Napsal: Ivan

Vydal: Ivan

www.digicentres.com

Obsah

ÚVOD	5
1. DIGITÁLNÍ SVĚT, KTERÝ JSME SI PUSTILI DO ŽIVOTA	7
2. CO VLASTNĚ ZNAMENÁ DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST	9
3. KDY SE POUŽÍVÁNÍ STÁVÁ PROBLÉMEM.....	11
4. JAK VZNIKÁ DIGITÁLNÍ NÁVYK	13
5. TELEFON V RUCE, TELEFON V HLAVĚ.....	15
6. POZORNOST – JEDNA Z NEJCENNĚJŠÍCH VĚCÍ, KTERÉ MÁME	16
7. VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA.....	17
8. CO VŠECHNO VSTUPUJE DO NAŠEHO VOS.....	18
9. KDYŽ DIGITÁLNÍ SVĚT ZAČNE MĚNIT NAŠE PRIORITY	20
10. TELEFON MEZI DVĚMA LIDMI	21
11. KDYŽ OBRAZOVKA ZAČNE NAHRAZOVAT ČLOVĚKA.....	22
12. RODIČE A DĚTI	23
13. DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH	24
14. PRÁCE, VÝKON A DIGITÁLNÍ ROZPTYLOVÁNÍ	25
15. AI JAKO POMOCNÍK	26
16. KDY SE POMOCNÍK STÁVÁ NÁHRADOU	27
17. AI A NÁŠ VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA.....	28
18. KDO ROZHODUJE – ČLOVĚK, NEBO TECHNOLOGIE?	29
19. HODNOTY A PRIORITY VE VOS	30
20. NEZAČÍNEJTE ZÁKAZEM. ZAČNĚTE POZOROVÁNÍM.	31
21. DIGITÁLNÍ HYGIENA.....	32
22. TĚLO, POHYB A NÁVRAT DO PŘÍTOMNOSTI	33
23. KRITICKÉ MYŠLENÍ.....	34
24. JAK ZÍSKAT ZPĚT VLASTNÍ ČAS A POZORNOST	35
25. SEDMIDENNÍ DIGITÁLNÍ RESTART	37
26. TŘICET DNÍ KE ZMĚNĚ NÁVYKŮ	38
27. MOJE VLASTNÍ DIGITÁLNÍ PRAVIDLA.....	39
28. KDY VYHLEDAT POMOC	40
29. DÁREK, KTERÝ NELZE KOUPIŤ	41
30. ŽIVOT MIMO OBRAZOVKU	42

31. CO CHCEME PŘEDAT DĚTEM	43
32. ZÁVĚR – VÍCE SKUTEČNÉHO ŽIVOTA	44

ÚVOD

Technologie nám měly život usnadnit. Kdy jsme jim začali přizpůsobovat svůj život?

Technologie vstoupily do našeho života téměř nepozorovaně. Nejprve nám měly pomoci. Telefon měl usnadnit komunikaci, internet přístup k informacím, počítač práci a sociální sítě kontakt s lidmi, kteří jsou daleko.

Dnes máme v kapse zařízení, které zvládne téměř všechno. Můžeme pracovat, nakupovat, číst zprávy, sledovat videa, fotografovat, poslouchat hudbu, komunikovat s přáteli a během několika sekund se zeptat umělé inteligence na téměř jakoukoli otázku.

To všechno je příležitost.

Současně však vzniká otázka: kdo koho používá?

Problémem není samotná technologie. Problém nastává ve chvíli, kdy nám začne určovat, čemu věnujeme pozornost, kdy odpočíváme, s kým mluvíme, co si myslíme a jak trávíme chvíle, které bychom dříve věnovali lidem, pohybu, práci nebo sami sobě.

Tato kniha nevznikla jako výzva k boji proti telefonům, internetu nebo umělé inteligenci. Jejím cílem je něco jiného: pomoci člověku znovu získat možnost volby.

Možná totiž nejde o otázku, kolik hodin denně jsme online. Důležitější otázka zní:

Co kvůli tomu, že jsme online, přestáváme žít?

A ještě jedna otázka je možná důležitější:

Dokážeme technologie používat tak, aby sloužily našemu životu, a ne náš život jim?

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Jak omezit digitální závislost.***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.