

Оглавление

Предисловие: Чего ждать?	5
Мир будущего: Не знали наши деды	9
Шок будущего: Антихрупкость	25
Информационная диета: Хорошего понемногу	39
Радиопомехи: Зёрна от плевел	57
Будущее: Страх неопределённости	69
Управление временем: Как привести дела в порядок	81
Приоритизация: Помни о главном	101
Осознанность: Дневник самочувствия	111
Эмоции: Выпусти пар	131
ГенИИ: Галлюцинация реальности	149
Окно Овертона: Сварить лягушку	163
Знание: Чего нет в Интернете	177
Когнитивные искажения: Рационализм над схваткой	191
Сознание: Воображение или реальность	209
Человек играющий: Позитивное подкрепление . .	231

Мировое господство: Горизонт планирования	245
Конструирование будущего: Баланс дофамина	259
Проверка гипотез: Большой куш	271
Нельзя ошибаться: Страх потери статуса	289
Чек-лист счастья: Необходимое и достаточное	303
Заключение: Пожелания	319