Cześć!

Masz czasem wrażenie, że ekran zjada Twój czas? Przewijasz, zanim się obejrzysz, a potem nie masz energii na nic innego? Jeśli tak, to mamy coś dla Ciebie.

Razem z VanityStyle przygotowaliśmy karty pracy „Mój plan na cyfrowy detoks”, które pomogą Ci:

* zastanowić się, jak technologia wpływa na Twoje życie,
* określić własne zasady korzystania z telefonu,
* stworzyć plan aktywności fizycznej zamiast scrollowania (np. spacer, joga, zajęcia z kartą FitProfit lub FitSport).

To prosty sposób, żeby odzyskać czas, koncentrację i poczucie kontroli. Bez oceniania, bez wyrzeczeń, po prostu w zgodzie ze sobą.

Pobierz karty z załącznika i zacznij swój detoks, krok po kroku 😊

Pozdrawiamy,  
Dział HR