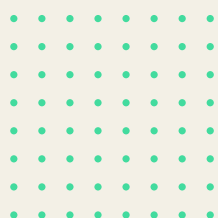




CYFROWY MINIMALIZM -

JAK ODZYSKAĆ CZAS DLA SIEBIE?



W świecie pełnym powiadomień, ekranów i niekończących się scrolli coraz trudniej znaleźć chwilę tylko dla siebie. Smartfony towarzyszą nam niemal przez cały dzień - od porannego budzika po wieczorne przeglądanie mediów społecznościowych. Choć technologia ułatwia życie, coraz więcej osób zauważa, że odbiera im też spokój, skupienie i prawdziwy odpoczynek. Na szczęście istnieje sposób, by odzyskać kontrolę nad czasem i uwagą: cyfrowy minimalizm.

CZYM JEST CYFROWY MINIMALIZM?

To świadome podejście do korzystania z technologii. Nie chodzi o całkowitą rezygnację z internetu czy telefonu, ale o ograniczenie ich do narzędzi, które realnie nam służą. Zamiast spędzać godziny na automatycznym scrollowaniu, cyfrowy minimalizm proponuje skupienie się na tym, co naprawdę ważne: relacjach, odpoczynku, aktywności fizycznej i pasjach.



JAK ZACZĄĆ? MAŁYMI KROKAMI.

1

Najważniejsze to nie rzucać się od razu na głęboką wodę. Wystarczy zacząć od jednego popołudnia bez telefonu, usunięcia jednej aplikacji, która najbardziej pożera czas lub wyłączenia powiadomień w komunikatorze. Małe zmiany w codziennym rytmie potrafią przynieść zaskakująco dużą ulgę.

2

Spróbuj zostawić telefon w innym pokoju na czas kolacji. Zamiast wpatrywać się w ekran przed snem, sięgnij po książkę. Zorganizuj dzień tak, by pojawił się w nim czas offline. Takie rytuały mogą stać się początkiem większych zmian i wprowadzeniem zdrowszej rutyny.

3

Jest to tak ważne, gdyż badania pokazują, że nadmiar czasu spędzanego przed ekranem obniża naszą zdolność koncentracji, pogarsza jakość snu i nastrój. Częste korzystanie z telefonu bywa też źródłem rozdrażnienia i zmęczenia psychicznego. Cyfrowy minimalizm pozwala odzyskać poczucie sprawczości i zamiast być niewolnikiem powiadomień, stajemy się znów właścicielami własnego czasu.

4

Zyskujemy też więcej przestrzeni na działania, które realnie poprawiają jakość życia: rozmowy z bliskimi, ruch na świeżym powietrzu, rozwijanie zainteresowań czy po prostu chwilę ciszy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZAMIAST SCROLLOWANIA



Jednym z najlepszych sposobów na oderwanie się od ekranu jest ruch. Nie trzeba od razu przebiec maratonu. Wystarczy krótki spacer, joga w parku, kilka przysiadów w przerwie od pracy czy godzinne zajęcia fitness po południu. Ruch dotlenia mózg, poprawia koncentrację i nastrój. Dodatkowo, im więcej aktywności fizycznej w ciągu dnia, tym mniejsza pokusa, by bezwiednie sięgać po telefon.



Z kartą FitProfit lub FitSport łatwiej włączyć aktywność do codzienności. W ramach jednej karty możesz korzystać z różnych zajęć: od jogi i siłowni po taniec, squash czy basen. Każdy znajdzie coś dla siebie, a różnorodność pomaga utrzymać motywację i nie popaść w rutynę. Czas, który wcześniej spędzało się w social mediach, można przeznaczyć na zadbanie o siebie fizycznie i psychicznie.



Wyznacz „strefy offline”, np. sypialnię lub jadalnię, w których nie korzystasz z telefonu.



Skonfiguruj ekran główny smartfona tak, by znajdowały się na nim tylko najważniejsze aplikacje, najlepiej te narzędziowe.



Wprowadź wieczorne rytuały bez ekranów, jak ciepła kąpiel, herbata z książką, rozciąganie lub medytacja.



Ustal konkretne pory na sprawdzanie maila i wiadomości, np. trzy razy dziennie.



Usuń aplikacje, które zabierają najwięcej czasu albo przenieś je do mniej dostępnego folderu.



Korzystaj z aplikacji, które pomagają ograniczać korzystanie z innych aplikacji – np. Forest, Freedom, Stay Focused.

JAK WYGLĄDA DZIEŃ W DUCHU CYFROWEGO MINIMALIZMU?

Wyobraź sobie dzień, w którym nie zaczynasz poranka od przeglądania powiadomień. Budzisz się i zamiast sięgać po telefon, przeciągasz się, robisz kilka głębokich wdechów, pijesz wodę. Idziesz na krótki spacer albo uruchamiasz aplikację VanityStyle Next, żeby wybrać obiekt, do którego pójdziesz na trening (w tym przypadku technologia działa na Twoją korzyść ;)).

W pracy planujesz zadania i sprawdzasz wiadomości tylko w wyznaczonych momentach. W przerwach wychodzisz na zewnątrz, robisz kilka ćwiczeń rozciągających. Po południu zamiast scrollować social media, idziesz na zajęcia sportowe, np. basen, siłownia, taniec - cokolwiek, co sprawia Ci radość.

Wieczorem odpoczywasz naprawdę. Zamiast wieczornego scrollowania, relaksujesz się przy świecach i książce albo spędzasz czas z bliskimi. Kiedy kładziesz się spać, nie towarzyszy Ci ekran, tylko cisza i poczucie, że to był naprawdę twój dzień.



CYFROWY MINIMALIZM TO NIE REZYGNACJA - TO WYBÓR

Cyfrowy minimalizm to nie chwilowa moda, lecz coraz bardziej potrzebna odpowiedź na cyfrowe przeciążenie. To sposób na odzyskanie kontroli nad swoim czasem, uwagą i samopoczuciem. Każdy krok w stronę mniejszego uzależnienia od ekranów to krok w stronę większej obecności - w swoim życiu, relacjach, ciele.

Warto zacząć choćby od jednej małej zmiany. Od zostawienia telefonu w innej części domu. Od zapisania się na zajęcia sportowe. Od ustawienia limitu czasu korzystania z aplikacji. Bo każda taka decyzja to inwestycja w siebie. A dzięki programom takim jak FitProfit i FitSport ta zmiana może być nie tylko łatwa, ale i przyjemna.

W cyfrowym świecie pełnym rozpraszaczy, największym luksusem staje się czas i spokój. Możesz je odzyskać. Zaczynaj dziś.

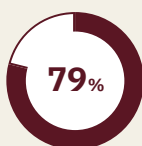




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

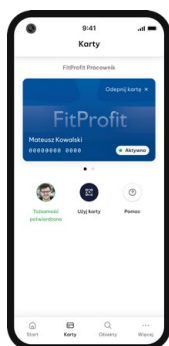


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

