Cześć!

Czujesz, że Twój dzień przecieka przez palce, a wieczorem brakuje czasu na to, co naprawdę ważne? Być może winne są ekrany, które zdominowały naszą codzienność bardziej niż chcemy to przyznać.

Sprawdź nowy artykuł VanityStyle „Cyfrowy minimalizm – jak odzyskać czas dla siebie?” i dowiedz się, jak ograniczyć czas przed ekranem bez wyrzutów sumienia. Znajdziesz w nim strategie, które pomogą Ci:

* odzyskać koncentrację i spokój,
* zadbać o relacje z bliskimi,
* wprowadzić więcej aktywności fizycznej do planu dnia (karta sportowa w tym bardzo pomaga!),
* i przede wszystkim – poczuć, że znów masz czas dla siebie.

Nie musisz od razu robić rewolucji - wystarczy kilka zmian, by zobaczyć różnicę.  
Zacznij od przeczytania artykułu. Może to będzie pierwszy krok do cyfrowej równowagi?

Pozdrawiamy,  
Dział HR