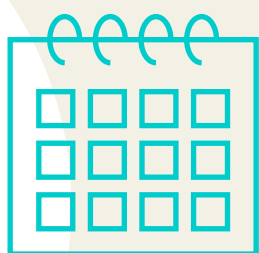




KARTY PRACY.

MÓJ PLAN NA CYFROWY DETOKS



REFLEKSJA I CELE

Jak jest teraz, a jak chcesz, żeby było?

Odłącz się, by odzyskać ćwiczenie, czas i koncentrację. Odpowiedz szczerze na poniższe pytania i sprawdź, czy jest Ci potrzebny cyfrowy detoks!

Jak technologia wpływa na moje życie?

- Ile czasu spędzam dziennie z telefonem/komputerem?

.....

- W jakich momentach sięgam po urządzenia najczęściej?

.....

- Co mnie najczęściej wciąga?

.....

Po czym poznam, że potrzebuję detoksu?

(Wypisz 3 objawy, np. rozproszenie, scrollowanie przed snem, brak czasu na ruch)

.....

.....

.....

Co zyskam, ograniczając ekran?

(Wypisz tak dużo korzyści, ile widzisz ich możliwości u siebie, np. więcej ruchu, spokój, sen, lepszy nastrój)

.....

.....

.....



Moje cele na cyfrowy detoks:

- Chcę ograniczyć...:

- Chcę zyskać...:

- Chcę wprowadzić następujące zmiany:



NOWE ZASADY KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII

Moje nowe cyfrowe zasady:

- ☒ Nie zabieram telefonu do sypialni
- ☒ 1h dziennie kompletnie offline (np. przed snem) – ustawiam harmonogram trybu „czas bez urządzenia” w telefonie
- ☒ Social media tylko do godzin dziennie (ustawiam „limity aplikacji” z automatyczną blokadą po przekroczeniu dozwolonego czasu)
- ☒ Tryb „nie przeszkadzaj” w czasie pracy
- ☒ Wyłączam powiadomienia z następujących aplikacji, sprawdzam je jedynie razy dziennie:
.....
- ☒ Włączam funkcję „czas przed ekranem” i „odległość od ekranu”
- ☒ Odinstalowuję nieużywane aplikacje:

Miejsce na wpisanie własnych zasad:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Podpis cyfrowego kontraktu:

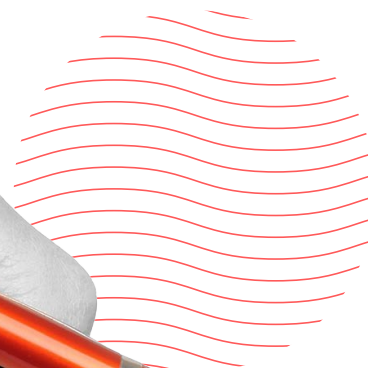
Dbam o siebie. Zaczynam od teraz. Podpis Data:

ZAMIAST SCROLLOWANIA – RUCH!

Zamiast doom scrollingu – trening!

Wybierz aktywność i zrób coś dla siebie :)

Dzień tygodnia	Zamiast scrolla pójde na basen, siłownię, jogging, jogę, taniec etc.	Godzina	Miejsce	Czy byłam/em aktywna/y?
Poniedziałek				☐ TAK ☐ NIE
Wtorek				☐ TAK ☐ NIE
Środa				☐ TAK ☐ NIE
Czwartek				☐ TAK ☐ NIE
Piątek				☐ TAK ☐ NIE
Sobota				☐ TAK ☐ NIE
Niedziela				☐ TAK ☐ NIE



Nie masz pomysłu na aktywność? Skorzystaj z jednego z poniższych!

- ✓ Spacer bez telefonu (samemu, ze znajomym, z psem)
- ✓ Trening w domu
- ✓ Zajęcia sportowe z kartą FitProfit lub FitSport – możliwości i obiekty sprawdzisz
- ✓ Rozciąganie i oddech, np. podczas sesji jogi
- ✓ Taniec, basen, pilates, rower
- ✓ Cross-training

tutaj

...a jako że nie tylko sportem człowiek żyje...

- ✓ Dobra książka, której przeczytanie było odkładane już od wielu dni
- ✓ Kolorowanki dla dorosłych
- ✓ Spotkanie z przyjaciółmi na mieście

Nagroda na koniec tygodnia:

(Twoje miejsce do wpisania nagrody za wytrwałość, bo nic bardziej nie motywuje! Czy to będzie np. domowe SPA bądź wymarzony od dawna gadżet? Psst, pamiętaj, że możesz wydrukować tabelkę z aktywnościami na więcej tygodni niż tylko jeden!)



CHCESZ ZADBAĆ O SIEBIE?
ZACZNIJ OD JEDNEGO KLIKNIĘCIA MNIEJ.
TRZYMAMY ZA CIEBIE KCIUKI!