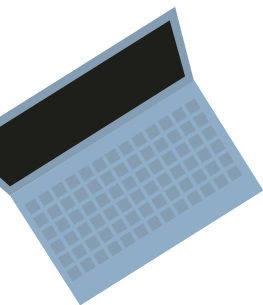


Как провести цифровой детокс

Что это?

Цифровой детокс — это отказ от пользования технологиями в течении некоторого времени, с целью снятия стресса от перегрузки информацией и предотвращения зависимости

Сделать до:



Решите в какой день и на какое время вы откажетесь от интернета, компьютера, телефона, телевизора и т.д. Не планируйте никаких дел с использованием гаджетов на это время. Отлично, если это будет весь день, но начать можно и с пары часов

Предупредите близких о своём решении и о том, что вы будете недоступны, чтобы о вас не волновались

Придумайте чёткий план, чем вы займётесь в это время. Важно, чтобы это был период бодрствования, чтобы вы вспомнили как это — жить без экрана перед глазами

Делать во время:

Уберите все гаджеты подальше, предварительно выключив. Сложно удержаться и не ответить на звуковые уведомления

Получайте удовольствие от реальной жизни здесь и сейчас. Находите интересное и прекрасное вне интернета

Делать после:

Когда придет время включить телефон, открыть почту, не паникуйте от количества уведомлений и сообщений. Не торопитесь ответить всем и сразу. Расставьте приоритеты и действуйте спокойно, в рабочем порядке

Наведите порядок в своём телефоне и компьютере, чтобы меньше отвлекаться на ненужную информацию. В этом поможет чек-лист 365done.ru/digital-discipline

Начните внедрять элементы цифровой разгрузки ежедневно. Например, откажитесь от телефона за час перед сном и после пробуждения. Откладывайте телефон подальше в процессе общения с людьми

