

Proč je dobré umět být offline?

Nové technologie jsou skvělé a praktické, avšak měli bychom je umět zapínat a používat pouze tehdy, kdy je skutečně potřebujeme, aby nám nemohly negativně zasahovat do života a narušovat naše vztahy.
Nové technologie jsou dobrý sluha, ale zlý pán.

Tunelové vidění

Sledováním telefonu ztrácíme přehled o okolí. To může být v některých situacích i životu nebezpečné - např. u řízení auta.

Stres

Nové technologie, především mobilní telefony, vedou k pocitu povinnosti být neustále k dispozici. Tento stav pak neumožňuje dosáhnout dostatečného odpočinku.

Ztrácíme svou skutečnou identitu

Na sociálních sítích máme sklony žít virtuální život, který upravujeme často na lepší než je skutečnost.

Foto - video - mánie

Focení a natáčení se stalo posedlostí. Místo abychom se věnovali zážitkům a prožitkům, tak je natáčíme a fotíme.

Lepší vnímání okolí

Bez telefonu máme lepší reflexy a lepší orientaci v prostoru.

Právo být offline

Pokud nemáme pracovní smlouvou stanovenou pohotovostní službu mimo pracovní dobu. Nejsme povinni být k dispozici na telefonu ani na počítači.

Kvalitnější vztahy

Mimo sociální sítě jsme schopni vést kvalitnější a hlubší mezilidské vztahy.

Hlubší zážitky

Po odložení telefonu či tabletu jsme smyslově vnímavější a pozornější. Prožíváme svět kolem nás "ted' a tady".

