

*Chcete se cítit lépe?
Chcete lépe spát?
Chcete být produktivnější?
Chcete mít lepší vztahy?*

Vyzkoušejte

DIGITÁLNÍ DETOX

Pro lepší spánek...

2 hodiny před spaním se vyhněte sledování obrazovky. Tzv. modré světlo, které na nás září, nutí naše tělo, aby bylo v bdělém stavu jako uprostřed dne. Doporučujeme na noc vypnout telefon, aby nás případné zprávy nerušily ze spánku. Budík funguje i při vypnutém telefonu, nemusíte se tedy bát, že nastavený budík nebude zvonit.



Pro lepší pocit z práce i zábavy...

Nezáleží na tom, zda projektujete vesmírnou raketu, cvičíte jógu nebo pracujete, nereagujte na zprávy a hovory okamžitě (pokud to nevyžaduje Vaše práce).

Vyrušování neprospívá soustředění a produktivitě, proto tedy, když se potřebujete soustředit, vypněte zvuky a odložte odpovídání na později, až budete mít čas. V době pevných linek a dopisů to takto šlo, tak proč ne teď?

Pro lepší chuť i trávení...

Chcete-li zlepšit své trávení a mít větší prožitek z jídla, odložte mobilní telefon, tablet či počítač po dobu, kdy jíte. Sledování jídla pomáhá mozku s nastartováním správného trávení. Tip: Pokud si potřebujete hlídat čas, který máte vymezený na jídlo, nastavte si budík, nebudete pak potřebovat telefon sledovat.



Pro větší prožitek ze společných zážitků...

S rodinou, přáteli, s partnerem... na chatě, na procházce, u oběda, na pohovce v neděli... Je jedno, kde a jak se svými blízkými trávíte čas. Důležité je, aby jste se jim věnovali naplno.

Pokud po dobu, kdy jste s nimi, odložíte telefon, nebudete na počítači ani na tabletu, tak už nemusíte „prošvihnout“ první krůčky dětí, skvělou hlášku kamaráda, pohledy do očí, nebo si třeba i včas všimnete, že vaše blízké něco trápí. To už za to stojí, nebo ne?

Najděte si chvílku pro své blízké...

Ano, přes telefon a internet, zastihneme své blízké skoro kdykoli. Ale zkuste si s kamarádkou, kamarádem, bráchou nebo maminkou a dalšími místo chatování po WhatsApp nebo Messengeru, zajít na kafe nebo něco dobrého. Darujte svým blízkým více svého času, kdy budete opravdu s nimi. Žijeme jen jednou, tak proč být „sami“ u telefonu :)



Pokud zvládnete alespoň jednu věc denně, bude to mít příznivý vliv na Vás i Vaše vztahy.