



# JAK NA DIGITÁLNÍ DETOX

## Tipy, jak odložit telefon, a co dělat místo toho

1. Zkus vynechat telefon u jídla a místo toho si povídej s ostatními členy rodiny.
2. Vypni si na svátky notifikace a upozornění, využij chvíle s rodinou.
3. Můžeš si uklidit v kontaktech nebo profilech, které sleduješ.
4. Vymaž aplikace, které nepoužíváš.
5. Zařad' jednu všímavou aktivitu na každý den.
6. Zkus všímavě sníst dva různé druhy cukroví každý den.
7. Sepiš si své vlastní důvody, proč chceš přes svátky technologie omezit.
8. Rozhodni se, jak dlouho chceš tyto jednoduché body zařazovat do své každodenní
9. Vytvoř si předem program na jednotlivé dny.
10. Domluv se s kamarádem, že do toho půjdete společně a podpoříte se.
11. Vyzkoušej aplikace sloužící přímo k digitálnímu detoxu.
12. Vypni si na telefonu zvuky (můžeš je nastavit jen pro důležité kontakty).
13. Dej unfollow profilům, kde se dlouhodobě necítíš dobře.
14. Po několika dnech zkus telefon na hodinu úplně vypnout.
15. Nech telefon mimo postel.
16. Běž na čerstvý vzduch nebo se doma protáhni.
17. Přichystej si na svačinu/večeři zdravé jídlo.
18. Vytvoř si svůj oblíbený playlist.
19. Napiš dopis svému budoucímu já (třeba za 5-10 let).
20. Vytvoř si deníček laskavosti. Každý večer si napiš tři věci, které se ti ten den dařily.