

ZASADY BYCIA OFFLINE

- 1** Nie biorę telefonu do łóżka, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika
- 2** Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju
- 3** Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym
- 4** Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
- 5** Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapałkach.
- 6** Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
- 7** Kreatywnie spędzam czas wolny, planuję go sobie i najbliższym z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych
- 8** Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
- 9** Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
- 10** Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wyłączam i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline
- 11** Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu ze sobą. Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu
- 12** Wyłączam wszystkie powiadomienia push. Nie korzystam nałogowo z portali społecznościowych, wyłączam internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.
- 13** Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.

