

Išjunkite ekranus, pakelkite saulę

Nuo ko pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdieniame gyvenime

- Išjunkite ekranus valandą prieš miegą
- Paskutinę valandą prieš miegą užsiimkite ramiomis, ne skaitmeninėmis veiklomis
- Eikite miegoti tuo pačiu laiku
- Pabudę, per 30 minučių išeikite į lauką pasimėgauti ryto saulės spinduliais
- Pirmą kartą ekraną naudokite tik po to, kai pasirodys ryto šviesa
- Dieną praleiskite daugiau laiko lauke



Nuskenauok ir sužinok daugiau apie kampaniją "The Movement" ir miego eksperimentą.



Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pokytį ir nurodžius kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis šio įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: išjungti ekranus 22 val.)

Kada: _____

(pavyzdys: kiekvieną darbo dienos vakarą)

Kiek kartų: _____

(pavyzdys: 5 kartus per savaitę)

Kur: _____

(pavyzdys: Miegamasis)

Let's work
it out
together

Išjunkite ekranus, pakelkite saulę

Nuo ko pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdieniame gyvenime

- Išjunkite ekranus valandą prieš miegą
- Paskutinę valandą prieš miegą užsiimkite ramiomis, ne skaitmeninėmis veiklomis
- Eikite miegoti tuo pačiu laiku
- Pabudę, per 30 minučių išeikite į lauką pasimėgauti ryto saulės spinduliais
- Pirmą kartą ekraną naudokite tik po to, kai pasirodys ryto šviesa
- Dieną praleiskite daugiau laiko lauke



Nuskenauok ir sužinok daugiau apie kampaniją "The Movement" ir miego eksperimentą.



Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pokytį ir nurodžius kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis šio įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: išjungti ekranus 22 val.)

Kada: _____

(pavyzdys: kiekvieną darbo dienos vakarą)

Kiek kartų: _____

(pavyzdys: 5 kartus per savaitę)

Kur: _____

(pavyzdys: Miegamasis)

Let's work
it out
together