

Sąmoningas medijų naudojimas

Kaip pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdiniame gyvenime

- Nustatykite du 15 minučių laiko laikotarpius per dieną, skirtus naujienoms ar kitai žiniasklaidai peržiūrėti
- Venkite tikrinti telefoną iki 8 val. ryto ir po 19 val. vakaro
- Prieš atidarydami naujienas ar socialinius tinklus, paklauskite savęs: ar tai aktualu, įkvepia ar skatina imtis veiksmų?



Nuskaitykite, kad sužinotumėte daugiau apie judėjimą ir „Pace“ eksperimentą.

Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pakeitimą, kartu su tuo, kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis savo įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: tikrinti naujienas tik du kartus per dieną po 15 minučių)

Kada: _____

(pavyzdys: 12:00 ir 18:00)

Kiek dažnai: _____

(pavyzdys: Kasdien)

Kur: _____

(pavyzdys: kad ir kur būčiau)

Sąmoningas medijų naudojimas

Kaip pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdiniame gyvenime

- Nustatykite du 15 minučių laiko laikotarpius per dieną, skirtus naujienoms ar kitai žiniasklaidai peržiūrėti
- Venkite tikrinti telefoną iki 8 val. ryto ir po 19 val. vakaro
- Prieš atidarydami naujienas ar socialinius tinklus, paklauskite savęs: ar tai aktualu, įkvepia ar skatina imtis veiksmų?



Nuskaitykite, kad sužinotumėte daugiau apie judėjimą ir „Pace“ eksperimentą.

Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pakeitimą, kartu su tuo, kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis savo įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: tikrinti naujienas tik du kartus per dieną po 15 minučių)

Kada: _____

(pavyzdys: 12:00 ir 18:00)

Kiek dažnai: _____

(pavyzdys: Kasdien)

Kur: _____

(pavyzdys: kad ir kur būčiau)