

Célzott média

Hogyan kezdjük el még ma

Válasszon ki egy új szokást, amelyen szeretne dolgozni a mindennapi életében

- Állíts be minden nap két 15 perces időintervallumot a hírek vagy más média fogyasztásra
- Kerüld, hogy reggel 8 óra előtt és este 7 óra után megnézd a telefonod
- Mielőtt megnyitnád a híreket vagy a közösségi médiát, kérdezd meg magadtól: ez releváns, felemelő vagy cselekvésre ösztönző?



Olvasd be a kódot, és tudj meg többet a Mozgalomról és a Tempó kísérletről.



Let's work
it out
together

Az én elkötelezettségem

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, akkor könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam a következő mellett:
(példa: Csak naponta két, előre meghatározott 15 perces időintervallumban nézem meg a híreket)

Mikor: _____
(példa: 12:00-kor és 18:00-kor)

Milyen gyakran: _____
(példa: Minden nap)

Hol: _____
(példa: Ahol éppen vagyok)

Célzott média

Hogyan kezdjük el még ma

Válasszon ki egy új szokást, amelyen szeretne dolgozni a mindennapi életében

- Állíts be minden nap két 15 perces időintervallumot a hírek vagy más médiafogyasztásra
- Kerüld, hogy reggel 8 óra előtt és este 7 óra után megnézd a telefonod
- Mielőtt megnyitnád a híreket vagy a közösségi médiát, kérdezd meg magadtól: ez releváns, felemelő vagy cselekvésre ösztönző?



Olvasd be a kódot, és tudj meg többet a Mozgalomról és a Tempó kísérletről.



Let's work
it out
together