

Medier med mening

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde med i din hverdag

- Sæt to faste 15-minutters tidsrum hver dag til at tjekke nyheder eller andre medier
- Undgå at tjekke din telefon før kl. 8 om morgenen og efter kl. 19 om aftenen
- Før du åbner nyheder eller sociale medier, så spørg dig selv: er dette relevant, opløftende eller handlingsorienteret?



Scan for at lære mere om The Movement og eksperimentet omkring tempo, teknologi og mental balance.

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at holde fast i en bestemt vanecændring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Kun tjekke nyhedsmedier i to faste 15-minutters tidsrum hver dag)

Hvornår:

(eksempel: Kl. 12.00 og 18.00)

Hvor ofte: _____

(eksempel: Hver dag)

Hvor: _____

(eksempel: Hvor jeg end befinder mig)

Medier med mening

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde med i din hverdag

- Sæt to faste 15-minutters tidsrum hver dag til at tjekke nyheder eller andre medier
- Undgå at tjekke din telefon før kl. 8 om morgenen og efter kl. 19 om aftenen
- Før du åbner nyheder eller sociale medier, så spørg dig selv: er dette relevant, opløftende eller handlingsorienteret?



Scan for at lære mere om The Movement og eksperimentet omkring tempo, teknologi og mental balance..

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at holde fast i en bestemt vanecændring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Kun tjekke nyhedsmedier i to faste 15-minutters tidsrum hver dag)

Hvornår:

(eksempel: Kl. 12.00 og 18.00)

Hvor ofte: _____

(eksempel: Hver dag)

Hvor: _____

(eksempel: Hvor jeg end befinder mig)