

Ekrany w dół, słońce w górę

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chcesz pracować w codziennym życiu

- Wyłącz ekrany na godzinę przed snem
- W ostatniej godzinie przed snem zajmuj się spokojnymi, analogowymi czynnościami
- Kładź się spać codziennie o tej samej porze
- W ciągu 30 minut od przebudzenia wystaw się na poranne światło dzienne
- Pierwsze korzystanie z ekranu zostaw na czas po porannym świetle
- Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu w ciągu dnia



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o The Movement i eksperymencie dotyczącym snu.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyków wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz to robić, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Wyłączanie ekranów o godz. 22:00)

Kiedy:

(przykład: każdego wieczoru w dni powszednie)

Jak często:

(przykład: 5 razy w tygodniu)

Gdzie:

(przykład: sypialnia)

Let's work
it out
together

Ekrany w dół, słońce w górę

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chcesz pracować w codziennym życiu

- Wyłącz ekrany na godzinę przed snem
- W ostatniej godzinie przed snem zajmuj się spokojnymi, analogowymi czynnościami
- Kładź się spać codziennie o tej samej porze
- W ciągu 30 minut od przebudzenia wystaw się na poranne światło dzienne
- Pierwsze korzystanie z ekranu zostaw na czas po porannym świetle
- Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu w ciągu dnia



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o The Movement i eksperymencie dotyczącym snu.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyków wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz to robić, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Wyłączanie ekranów o godz. 22:00)

Kiedy:

(przykład: każdego wieczoru w dni powszednie)

Jak często:

(przykład: 5 razy w tygodniu)

Gdzie:

(przykład: sypialnia)

Let's work
it out
together