

Média s úmyslem

Jak začít ještě dnes

Vyberte si nový zvyk, na kterém byste chtěli ve svém každodenním životě pracovat

- Stanovte si každý den dvě pevná 15minutová časová okna na prohlížení zpráv nebo jiných médií
- Vyhněte se koukání do mobilu před 8:00 a po 19:00.
- Než otevřete chat nebo sociální sítě, zeptejte se sami sebe: je to teď potřeba? Jak mi to pomůže?



Naskenujte a dozvíte se více o hnutí The Movement a experimentu Pace.



Let's work
it out
together

Můj závazek

Výzkumy ukazují, že když si zapíšete konkrétní změnu návyku spolu s tím, kdy, jak často a kde ji budete provádět, je snazší ji dodržet.

Zavazuji se k:

(příklad: Kontrolovat novinky na internetu pouze během dvou pevně stanovených 15minutových intervalů každý den)

Kdy: _____

(příklad: V 12:00 a 18:00)

Jak často: _____

(příklad: Každý den)

Kde: _____

(příklad: Kdekoli se právě nacházím)

Média s úmyslem

Jak začít ještě dnes

Vyberte si nový zvyk, na kterém byste chtěli ve svém každodenním životě pracovat

- Stanovte si každý den dvě pevná 15minutová časová okna na prohlížení zpráv nebo jiných médií
- Vyhněte se koukání do mobilu před 8:00 a po 19:00.
- Než otevřete zprávy nebo sociální sítě, zeptejte se sami sebe: je to teď potřeba? Jak mi to pomůže?



Naskenujte a dozvíte se více o hnutí The Movement a experimentu Pace.



Let's work
it out
together

Můj závazek

Výzkumy ukazují, že když si zapíšete konkrétní změnu návyku spolu s tím, kdy, jak často a kde ji budete provádět, je snazší ji dodržet.

Zavazuji se k:

(příklad: Kontrolovat novinky na internetu pouze během dvou pevně stanovených 15minutových intervalů každý den)

Kdy: _____

(příklad: V 12:00 a 18:00)

Jak často: _____

(příklad: Každý den)

Kde: _____

(příklad: Kdekoli se zrovna nacházím)