

Kikapcsolt képernyők, felkelő nap

Hogyan kezdjük el ma

Válassz egy új szokást, amin szeretnél dolgozni a mindennapi életedben

- Kapcsold ki a képernyőket egy órával lefekvés előtt
- Végezz csendes, analóg tevékenységeket lefekvés előtt egy órával
- Feküdj le mindig ugyanabban az időben
- Ébredés után 30 percen belül engedd be a reggeli napfényt
- A képernyő használatát korlátozd a nappali órákra
- Tölts több időt a szabadban napközben



Olvass tovább, hogy többet tudj meg a Mozgalomról és az alvási kísérletről.

Let's work it out together

Kikapcsolt képernyők, felkelő nap

Hogyan kezdjük el ma

Válassz egy új szokást, amin szeretnél dolgozni a mindennapi életedben

- Kapcsold ki a képernyőket egy órával lefekvés előtt
- Végezz csendes, analóg tevékenységeket lefekvés előtt egy órával
- Feküdj le mindig ugyanabban az időben
- Ébredés után 30 percen belül engedd be a reggeli napfényt
- A képernyő használatát korlátozd a nappali órákra
- Tölts több időt a szabadban napközben



Olvass tovább, hogy többet tudj meg a Mozgalomról és az alvási kísérletről.

Let's work it out together

Az elhivatottságom

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, hogy:
(példa: 22 órakor kikapcsolom a képernyőket)

Mikor: _____
(példa: Minden hétköznap este)

Milyen gyakran: _____
(például: hetente 5 alkalommal)

Hol: _____
(példa: hálószoza)

Az elhivatottságom

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, hogy:
(példa: 22 órakor kikapcsolom a képernyőket)

Mikor: _____
(példa: Minden hétköznap este)

Milyen gyakran: _____
(például: hetente 5 alkalommal)

Hol: _____
(példa: hálószoza)