

Media, które mają sens

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chciałbyś pracować w codziennym życiu

- Wyznacz sobie dwa stałe 15-minutowe okna każdego dnia na przeglądanie wiadomości lub innych mediów
- Unikaj sprawdzania telefonu przed 8 rano i po 19 wieczorem
- Zanim otworzysz wiadomości lub media społecznościowe, zadaj sobie pytanie: czy to jest istotne, budujące lub daje impuls do działania?



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o eksperymencie „The Movement” i „Tempo”.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyku wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz ją wprowadzać, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Sprawdzanie wiadomości tylko podczas dwóch ustalonych 15-minutowych przedziałów czasowych każdego dnia)

Kiedy: _____
(przykład: o godz. 12:00 i 18:00)

Jak często: _____
(przykład: codziennie)

Gdzie: _____
(przykład: Gdziekolwiek jestem)

Let's work
it out
together

Media, które mają sens

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chciałbyś pracować w codziennym życiu

- Wyznacz sobie dwa stałe 15-minutowe okna każdego dnia na przeglądanie wiadomości lub innych mediów
- Unikaj sprawdzania telefonu przed 8 rano i po 19 wieczorem
- Zanim otworzysz wiadomości lub media społecznościowe, zadaj sobie pytanie: czy to jest istotne, budujące lub daje impuls do działania?



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o eksperymencie „The Movement” i „Tempo”.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyku wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz ją wprowadzać, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Sprawdzanie wiadomości tylko podczas dwóch ustalonych 15-minutowych przedziałów czasowych każdego dnia)

Kiedy: _____
(przykład: o godz. 12:00 i 18:00)

Jak często: _____
(przykład: codziennie)

Gdzie: _____
(przykład: Gdziekolwiek jestem)

Let's work
it out
together