

Médiá so zámerom

Ako začať ešte dnes

Vyberte si nový zvyk, na ktorom by ste chceli vo svojom každodennom živote pracovať

- Každý deň si vyhradte dva pevné 15-minútové intervaly na prezeranie správ alebo iných médií
- Vyhnite sa kontrole telefónu pred 8. hodinou ráno a po 19. hodine večer
- Predtým, ako otvoríte správy alebo sociálne médiá, spýtajte sa sami seba: je to relevantné, povzbudzujúce alebo použiteľné?



Naskenujte a dozviete sa viac o hnutí a experimente Tempo.



Let's work
it out
together

Môj záväzok

Výskumy ukazujú, že zapísanie si konkrétnej zmeny návyku spolu s tým, kedy, ako často a kde ju budete vykonávať, uľahčuje jej dodržiavanie.

Zaväzujem sa:

(príklad: Kontrolovať spravodajské médiá len počas dvoch pevne stanovených 15-minútových intervalov každý deň)

Kedy: _____

(príklad: o 12:00 a 18:00)

Ako často: _____

(príklad: Každý deň)

Kde: _____

(príklad: Kdekoľvek som)

Médiá so zámerom

Ako začať ešte dnes

Vyberte si nový zvyk, na ktorom by ste chceli vo svojom každodennom živote pracovať

- Každý deň si vyhradte dva pevné 15-minútové intervaly na prezeranie správ alebo iných médií
- Vyhnite sa kontrole telefónu pred 8. hodinou ráno a po 19. hodine večer
- Predtým, ako otvoríte správy alebo sociálne médiá, spýtajte sa sami seba: je to relevantné, povzbudzujúce alebo použiteľné?



Naskenujte a dozviete sa viac o hnutí a experimente Tempo.



Let's work
it out
together

Môj záväzok

Výskumy ukazujú, že zapísanie si konkrétnej zmeny návyku spolu s tým, kedy, ako často a kde ju budete vykonávať, uľahčuje jej dodržiavanie.

Zaväzujem sa:

(príklad: Kontrolovať spravodajské médiá len počas dvoch pevne stanovených 15-minútových intervalov každý deň)

Kedy: _____

(príklad: o 12:00 a 18:00)

Ako často: _____

(príklad: Každý deň)

Kde: _____

(príklad: Kdekoľvek som)