

Дигитален баланс: петте практики

Да си върнем контрола над вниманието — измерването, жестовете към средата и етапите.

ПЕТТЕ ПРАКТИКИ

1

Измерете, преди да промените

7 дни наблюдение (Екранно време / Дигитално благополучие), без промени — числа + усещане преди/след сесиите.

2

Спрете отключващите фактори

Нечовешки известия: всички изключени. Телефонът — извън спалнята. Преливащите приложения — извън началния екран.

3

Замествайте, не само премахвайте

Всеки върнат интервал има предвидено заместване: отмора, връзка или постижение — иначе екранът си връща мястото.

4

Намалявайте на етапи, не с клетва

Прозорци без екран (хранене, първият час, последният час) вместо квоти. Етап се пропуска? Връщате се на предишния.

5

Социализирайте рамката

Обявеното правило държи по-добре от тайното. А у дома: вашата последователност е първият възпитателен инструмент.

Седмичата на измерване — 3 указания

1. Включете броячите на телефона и не променяйте нищо 7 дни.
2. Отбележете 2-3 пъти състоянието си преди/след сесия: отпуснат, изцеден, раздразнен, зареден?
3. Накрая: определете двата си рисков интервала и употребата, която не дава нищо.

Не е изпит по воля — а мач на средата. Сменете терена.

Честните граници на тази карта

Сривът е част от пътя: успехът се мери по скоростта на рестартирането.

Истинско и трайно страдание (сън, задължения, неразположение): говорете с лекар — без срам.

Рамката при младите и настройките по платформи: карти 06 и 07 на domaformalis.com