



3 napos digitális kihívás sablon

Letölthető segédanyag a PöttyösLabda közösségének

Cél: 3 napon keresztül minimalizálni a social media / telefonhasználatot és visszaszerezni az idődet, figyelmedet, jelenlétedet.

Kezdés napja: _____

Zárás napja: _____

Napi kihívások:

1. nap

- ☒ Kapcsold át a telefonod szürkeárnyaltos módba
- ☒ Törölj minden közösségi média appot a telefonodról (vagy tiltsd le őket ideiglenesen)
- ☒ Jegyezd fel, hányszor nyúltál reflexből a telefonodhoz

2. nap

- ☒ Tervezz be 1-2 offline teendőt (pl. olvasás, főzés, séta, kreatívkodás)
- ☒ Figyeld meg, mikor és mi váltja ki a készséges telefonhasználatot
- ☒ Este: jegyezd fel, mi volt a legjobb élményed aznap

3. nap

- ☒ Alakíts ki telefonmentes zónát (pl. háló, étkezőasztal)
 - ☒ Válassz egy 1-2 órás sávot, amikor egyáltalán nem nézel rá a mobilodra
 - ☒ Este: írd le, mit tanultál magadról ebben a 3 napban
-

Záró gondolatok:

- Mennyi időt nyertél naponta? _____
- Mit élveztél a legjobban? _____
- Mit változtatsz hosszúbban a digitális szokásaidon? _____

Gratulálok! Teljesítetted a 3 napos digitális kihívást.

Oszd meg a tapasztalataidat kommentben vagy egy baráttal – inspiráld őt is, hogy kipróbálja!