

CYFROWY DETOKS



WYŁĄCZ POWIADOMIENIA

USUŃ LUB UKRYJ APLIKACJE W SWOIM TELEFONIE

OTWIERAJ CODZIENNIE SŁOWO BOŻE,
ZANIM OTWORZYSZ SIĘ NA (WIRTUALNY) ŚWIAT

OGRANICZ SWÓJ CZAS W SIECI

SPRAWDŹ, CO CIĘ WCIĄGA

ZASTANÓW SIĘ, W CO JESZCZE UCIEKASZ

STWÓRZ PLAN WEJŚCIA W PRAWDZIWE RELACJE
ZE SWOJĄ RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

40
DNIOWY
POST OD MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH



CZY JESTEŚ UZALEŻNIONY OD SWOJEGO URZĄDZENIA?

Może nadszedł czas na cyfrowy detoks?
Oto kilka prostych kroków na początek.

1 WYŁĄCZ POWIADOMIENIA

Pierwszą rzeczą, którą możesz zrobić – i która zadziała natychmiast – jest wyłączenie wszystkich powiadomień. Jeśli koniecznie musisz zostawić włączony dzwonek telefonu czy powiadomień, to tak zrób. Spróbuj jednak wyłączyć je na tydzień i po prostu sprawdzić telefon w pokoju obok, w wyznaczonym czasie, kiedy chcesz być dostępny. Takie zachowanie może się wydawać radykalne, a nawet absurdalne, ale przecież tak właśnie funkcjonowaliśmy dawniej, kiedy nasze stacjonarne telefony stały w korytarzu, mając kabel wpięty do gniazdka.

2 USUŃ LUB UKRYJ APLIKACJE W SWOIM TELEFONIE

Jednym ze sprawdzonych sposobów na ograniczenie czasu ekranowego jest pozostawienie włączonych mediów społecznościowych na komputerze, ale wyłączonych w telefonie. Możemy tak zrobić z aplikacjami takimi jak Amazon, Twitter, Snapchat, LinkedIn, Instagram, TikTok, YouTube, Candy Crush lub serwisami informacyjnymi.

3 OTWIERAJ CODZIENNIE SŁOWO BOŻE, ZANIM OTWORZYSZ SIĘ NA (WIRTUALNY) ŚWIAT

Gdybyśmy mieli wyeliminować z diety cukier lub chleb, musielibyśmy świadomie zdecydować, co będziemy jedli w miejsce naszych ulubionych potraw. Podobnie rzecz się ma w tym przypadku – jeśli zamierzasz zrezygnować na cały dzień z „cyfrowych przekąsek”, warto zaplanować spożycie większej ilości zdrowego pokarmu. Eliminując z diety cukier, zjadasz większą ilość owoców i warzyw. Teraz zatem, pozbywając się nawyku zwracania się ku „polubionym” ludziom w sieci, zacznij zwracać się do Tego, który nas kocha. Zanim sięgniesz po telefon, weź do ręki Pismo Święte. Najpierw Słowo Boże, potem świat!

4 OGRANICZ SWÓJ CZAS W SIECI

Jeśli nie możesz porzucić Internetu z dnia na dzień, postanów, w jakich godzinach nie będziesz korzystać z telefonu i laptopa. A jeszcze lepiej byłoby, gdyby udało ci się wybrać jakiś krótki czas, w którym pozwolisz sobie na przebywanie każdego dnia online. Ta mała zmiana spowoduje dużą różnicę. Niektórzy rezerwują jedną godzinę na aktywność w sieci, a przez resztę doby decydują się na post.

5 SPRAWDŹ, CO CIĘ WCIĄGA

W dniach postu od ekranów zwracaj uwagę na momenty, w których bezmyślnie podnosisz telefon. Zauważ, na które strony wchodzisz odruchowo. Czy jest to Amazon Prime, gdy dopada cię zły humor? Gry, kiedy się nudzisz? Facebook, kiedy czujesz samotność? Serwisy informacyjne, gdy coś cię przeraża? Instagram, kiedy odczuwasz stres lub niezadowolenie? Podcasty, gdy masz potrzebę bycia osobą produktywną?

6 ZASTANÓW SIĘ, W CO JESZCZE UCIEKASZ

Ograniczając media społecznościowe, zauważysz być może, że zaczynasz częściej coś podjadać, więcej pić albo nałogowo oglądać cały sezon ulubionego programu. Być może istnieją jeszcze jakieś inne rzeczy, które warto na chwilę odłożyć?

7 STWÓRZ PLAN WEJŚCIA W PRAWDZIWE RELACJE ZE SWOJĄ RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Często jesteśmy zbyt zajęci, aby pozostawać w żywej relacji z tymi, o których mówimy, że kochamy ich najbardziej. Kiedy zdecydujesz się powiedzieć na jakiś czas NIE wszystkim znajomym z wirtualnego świata, dostrzeż odzyskany wolny czas, który masz teraz okazję spędzić świadomie, twarzą w twarz, z najbliższą rodziną i przyjaciółmi.

PO 40-DNIOWYM POŚCIE

NIE WŁĄCZAJ PONOWNIE POWIADOMIEŃ.

Trzymaj aplikacje ukryte w folderach,
poza głównym ekranem telefonu.

NADAL OTWIERAJ SIĘ NA SŁOWO BOŻE,
ZANIM OTWORZYSZ DRZWI ŚWIATU.

KAŻDEGO DNIA SZUKAJ TEGO, KTÓRY CIĘ KOCHA,
ZANIM ZAINTERSUJESZ SIĘ TYMI, KTÓRZY CIĘ „POLUBILI”.

NIE PRZESTAWAJ OGRANICZAĆ CZASU SPĘDZANEGO W SIECI.

NADAL UWAŻAJ NA TO, CO CIĘ WCIĄGA W „SIEĆ”
I W ZROWY SPOSÓB ZARZĄDZAJ STRESEM.

ZDECYDUJ, KIEDY MOŻESZ POZWOLIĆ SOBIE NA LEKKIE
WYJĄTKI OD REGUŁY, A POTEM POWRÓC DO ZADAŃ,
KTÓRE SĄ TWOIMI CODZIENNYMI PRIORYTETAMI.

Nie pozwól, aby rzeczy błahe znów stały się najważniejsze.
Pozostań w łączności z Panem i ciesz się błogosławieństwami,
którymi On hojnie Cię obdarzył w realnym życiu.