PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

2 SAVAIČIŲ SOCIAL MEDIA DETOX IŠŠŪKIS

PASIRINK TINKAMIAUSIĄ LAIKĄ SAVO IŠŠŪKIUI:

METAI

SAUSIS VASARIS KOVAS BALANDIS GEGUŽĖ BIRŽELIS LIEPA RUGPJŪTIS RUGSĖJIS SPALIS LAPKRITIS GRUODIS

- ☐ 1 IŠTRINK TELEFONE NENAUDOJAMAS PROGRAMĖLES
- ☐ 2 IŠJUNK PRANEŠIMŲ FUNKCIJĄ
- ☐ 3 PRIEŠ MIEGĄ PALIK TELEFONĄ KITAME KAMBARYJE
- ☐ 4 PERŽIŪRĖK DRAUGŲ SĄRAŠĄ IR NEBESEK TŲ, KURIE NĖRA TIKRI DRAUGAI
- ☐ 5 SOCIALINĖMS MEDIJOMS SKIRK TIK 30 MIN PER DIENĄ
- ☐ 6 NETIKRINK PRANEŠIMŲ TELEFONE IKI PIETŲ
- ☐ 7 MĖGAUKIS MAISTU BE TELEFONO
- ☐ 8 BE FACEBOOK IR INSTAGRAM VISĄ DIENĄ
- ☐ 9 NENAUDOK TELEFONO 2 VALANDAS
- ☐ 10 NENAUDOK TELEFONO IKI DARBO PABAIGOS
- ☐ 11 BE FACEBOOK VISĄ DIENĄ
- ☐ 12 PALIK TELEFONĄ NAMUOSE
- ☐ 13 BE SOCIALINIŲ MEDIJŲ VISĄ DIENĄ
- ☐ 14 BE TELEFONO VISĄ DIENĄ

AŠ ŠAUNIAI LAIKIAUSI SAVO IŠŠŪKIŲ PROGRAMOS IR APDOVANOJU SAVE:

PASTEBĖJIMAI:

MANO NUOTAIKA: