



WYBIERZ SWOJE WYZWANIE!

2-TYGODNIOWE WYZWANIE SOCIAL MEDIA DETOX

WYBIERZ NAJLEPSZY CZAS DLA SWOJEGO WYZWANIA:

ROK

STYCZEŃ LUTY MARZEC KWIECIEŃ MAJ CZERWIEC LIPIEC SIERPIEŃ WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK LISTOPADA GRUDZIEŃ

1
USUŃ
NIEUŻYWANE
APLIKACJE W
TELEFONIE

2
WYŁĄCZ
POWIADOMIENIA

3
PRZED
PÓJŚCIEM SPAĆ
ZOSTAW TELEFON W
INNYM POKOJU

4
PRZEJRZYJ
SWOJĄ LISTĘ
ZNAJOMYCH I
PRZESTAŃ OBSERWOWAĆ
TYCH, KTÓRZY NIE SĄ
PRAWDZIWYMI PRZYJACIÓŁMI

5
POŚWIĘĆ TYLKO
30 MINUT
DZIENNIE MEDIOM
SPOŁECZNOŚCIOWYM

6
NIE SPRAWDZAJ
TELEFONU AŻ DO
LUNCHEU

7
CIESZ SIĘ
JEDZENIEM BEZ
TELEFONU

8
ŻADNEGO
FACEBOOKA I
INSTAGRAMA PRZEZ
CAŁY DZIEŃ

9
NIE UŻYWAJ
TELEFONU PRZEZ 2
GODZINY

10
NIE UŻYWAJ
TELEFONU DO
KOŃCA PRACY

11
CAŁY DZIEŃ BEZ
FACEBOOKA

12
ZOSTAW TELEFON
W DOMU

13
CAŁY DZIEŃ
BEZ MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH

14
ŻADNEGO TELEFONU
PRZEZ CAŁY DZIEŃ

TRZYMAJ SIĘ SWOICH WYZWAŃ

UWAGI

MÓJ NASTRÓJ


