

## 5 SPOSOBÓW NA ODZYSKANIE KONTROLI NAD CZASEM ONLINE

1. Zaplanuj konkretne godziny i cele, w których używasz telefonu.
2. Znajdź alternatywy.  
Stwórz listę rzeczy, które lubisz i nie potrzebujesz do nich telefonu. Poświęć im więcej uwagi!
3. Wyłącz powiadomienia – to najbardziej podstępne rozpraszacze!
4. Czas online zamień na czas offline i aktywność fizyczną. To szansa na zastrzyk radości i zdrowia!
5. Zaczynij od małych zmian.  
Nie chodzi o to, by wyrzucić telefon, ale o to, by nie dać się przez niego kontrolować!

