

## JAK OGRANICZYĆ CZAS NA FEJSIE - 4 -ETAPOWY DETOX

Ile razy zdarzyło Ci się polec w walce z "tylko sprawdzę"? Ile razy zamiast robić coś ważnego wylądowałaś na filmikach o kotach? Ile razy sprawdzałaś statystyki o koronawirusie, zamiast się uczyć lub pracować 🙄:-O

Internet jest pełen ropraszcaczy, które są dużo bardziej ciekawsze niż nasze obowiązki. Jeśli jednak nie wyrobisz w sobie laserowej koncentracji i nie odetniesz się od social mediów, praca online może być dla Ciebie piekłem 😈. Zapraszam na 4-etapowy detox - od najprostszych kroków aż po te najbardziej radykalne! Jedziemy!

### ZANIM ZACZNIESZ: 🙌

Zdaj sobie sprawę z tego ile czasu zabierają Ci Fejs. kliknij w główne menu i scrolluj w dół. Ale najpierw usiądź bo możesz się nieźle zdziwić. Polska średnia to 35 minut. A jak u Ciebie? ⌚

### KROK 1 📦

\* wyrzucić wszystkie powiadomienia. Nie potrzebujesz wiedzieć, kto dodał kolejny post o koronawirusie, a kto polubił Twój filmik z kotem. Ekipa Zuckenbergera stara się wydłużyć czas który spędzasz na fejsie, a powiadomienia są świetną przynętą. 🐞 WYWAL JE!

### KROK 2 📦

\* Nie masz dosyć znajomych na FB, którzy a) wstawiają dołujące posty? 😞 b) wstawiają powiadomienia z gier online 🎮 c) wstawiają za dużo ciekawych rzeczy, przez które tylko tracisz czas? d) wstawiają rzeczy które są mega nudne i nigdy nie kliknąłeś w ich post? 🙄 Nie musisz wywalać ich z grona swoich znajomych - wystarczy że przy ich poście klikniesz "**Prześnij obserwować**" a już nigdy nie zobaczysz ich postów - chyba że sam będziesz tego chciał.

### KROK 3 📦

\* Wstaw sobie w wyszukiwarkę wtyczkę **STAYFOCUSED**. Możesz z łatwością ustalić czas, który poświęcisz na social media, np. 30 minut dziennie ⌚ lub dla hardkorów - możesz zupełnie zablokować do nich dostęp. Zauważ że każdy z nas ma max. 10 stron na które wchodzi najczęściej. Dla mnie były to np. demotywatory, onet i youtube. Całkowicie zablokowałem do nich dostęp, a moja produktywność wzrosła o połowę.

### KROK 4 📦

\* Jeśli uważasz że social media nie są Ci do niczego potrzebne lub w jakimkolwiek stopniu zagrażają Twojemu życiu, zdrowiu, mają negatywny wpływ na Twoje stosunki z rodziną, lub nie pozwalają Ci wykonywać Twojej pracy, to zastanów się czy usunięcie konta nie byłoby najlepszym rozwiązaniem 😞/ A może po prostu wystarczy tygodniowa przerwa?