

Checklist Prático: Dê os Primeiros Passos Rumo à Liberdade Digital

Fazer uma limpeza nos aplicativos do celular, mantendo apenas os essenciais

Anotações:

Desativar notificações de redes sociais, e-mail e outros apps que distraem

Anotações:

Estabelecer um horário fixo para checar redes sociais ou e-mails

Anotações:

Criar uma 'zona livre de tecnologia' em casa (ex: mesa de jantar ou quarto)

Anotações:

Fazer um dia ou final de semana de 'Digital Detox' regularmente

Anotações:

Utilizar aplicativos que promovem foco (ex: Forest, Freedom)

Anotações:

Avaliar quanto tempo é gasto por dia em tela e reduzir gradualmente

Anotações:

Escolher um hobby offline para praticar com frequência (ex: leitura, caminhada)

Anotações:

Comunicar aos mais próximos sobre seus novos limites digitais

Anotações:

Reavaliar mensalmente sua relação com a tecnologia e fazer ajustes

Anotações: