

# MINIMALIZM

Czy wiesz, że minimalizm wiąże się nie tylko ze zmniejszaniem rzeczy fizycznych? Minimalizm cyfrowy to podejście do technologii, które kładzie nacisk na świadome i celowe korzystanie z urządzeń cyfrowych, takich jak smartfony, komputery i z mediów społecznościowych. Jego głównym celem jest zredukowanie cyfrowego chaosu, nadmiaru informacji i rozproszenia uwagi, aby zwiększyć produktywność, poprawić jakość życia i zmniejszyć stres związany z ciągłym połączeniem z cyfrowym światem.

## PIERWSZE KROKI DO WYKONANIA DLA CIEBIE

- ✓ Przejrzyj aplikacje w telefonie. Zdecyduj, które z nich są niezbędne, a które możesz ograniczyć lub usunąć. Być może są i takie, których od dawna nie używasz, lub których używasz zbyt często.
- ✓ Zidentyfikuj wszystkie powiadomienia na swoim urządzeniu. Wyłącz te, które nie są istotne i spraw, aby tylko ważne powiadomienia przyciągały twoją uwagę.
- ✓ Zajmij się swoją skrzynką mailową, plikami i danymi w chmurze/na dyskach. Usuń to, czego nie potrzebujesz. Wypisz się z nieczytanych newsletterów. Przekieruj do spamu niechciany nadawców reklam.
- ✓ Określ konkretne godziny, kiedy nie będziesz korzystać z urządzeń cyfrowych, na przykład godzinę przed snem lub podczas posiłków.
- ✓ Wybierz dzień lub weekend, kiedy całkowicie odłączysz się od urządzeń cyfrowych.
- ✓ Przejrzyj subskrypcje, obserwacje i kanały w mediach społecznościowych. Zdecyduj, które z nich są wartościowe, a z których możesz zrezygnować.

## ŚWIADOME SCROLLOWANIE

Zostajemy przy minimalizmie cyfrowym – przed Tobą wyzwanie. Spróbuj przeglądać przez określony czas (np. 15 minut) social media, zadając sobie pytania przy każdym materiale.

# MINIMALIZM

**Czy ta treść wnosi coś pozytywnego do mojego dnia?** - Zastanów się, czy to, co czytasz, sprawia, że czujesz się lepiej, jest inspirujące, czy też może przyczynia się do negatywnych emocji.

**Czy ta informacja jest dla mnie aktualna?** - Rozważ, czy treść, którą przeglądasz, dotyczy czegoś, co jest teraz istotne w twoim życiu.

**Czy znam tę osobę i czy jej posty są dla mnie ważne?** - Zastanów się, czy osoba, której post czytasz, jest kimś, kogo znasz i cenisz, czy też jest to ktoś, kogo obecność w twoich mediach społecznościowych jest przypadkowa.

**Czy treść, którą przeglądam, jest zgodna z moimi zainteresowaniami i wartościami?** Sprawdź, czy posty, które czytasz, odpowiadają temu, co się interesuje.

**Czy ta treść inspiruje mnie do działania lub nauki?** - Zastanów się, czy to, co widzisz, motywuje cię do rozwoju osobistego, zmiany nawyków, czy zdobycia nowej wiedzy.

**Czy ta treść jest dla mnie po prostu „tłem” czy naprawdę mnie angażuje?** - Zwróć uwagę, czy przeglądasz treści mechanicznie, bez większego zainteresowania, czy też naprawdę są one dla ciebie interesujące.

**Czy ta treść pomaga mi rozumieć świat i innych ludzi?** - Sprawdź, czy posty, na które natrafiasz, poszerzają twoje horyzonty i pomagają w zrozumieniu różnych perspektyw.

**Czy ta treść jest potrzebna dla mojego rozwoju osobistego lub zawodowego?** - Zastanów się, czy informacje, które przeglądasz, są przydatne w twoim życiu osobistym lub zawodowym.

Przy takim świadomym działaniu, możesz rozpocząć „sprzątanie” mediów społecznościowych, i odobserwowanie nieinteresujących Cię treści. Zadanie to, należy powtarzać co jakiś czas 😊