

The Mindful Scroll Guide:

**Small habits for living
more intentionally**



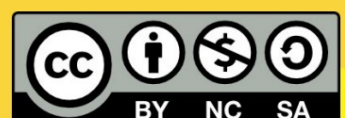
XENIOS POLIS ymca.





**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programmes Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Συνειδητότητα στον Χρόνο Οθόνης

Περιοδικό Εξερεύνησης

Προς τα εμπρός

Γεια σας,

Είμαι το Ημερολόγιο Ενσυνείδητης Εξερεύνησης
του Χρόνου μπροστά στην Οθόνη σας.

Ετοιμαζόμαστε να ξεκινήσουμε ένα ταξίδι
μαζί. Όχι ένα ταξίδι σε κάποιο μακρινό μέρος, αλλά ένα
ταξίδι επιστροφής σε κάτι λίγο πιο κοντά σας - σε εσάς.

Αυτό το ημερολόγιο αποτελεί μέρος του έργου
OASIS, ενός έργου που δημιουργήθηκε από ανθρώπους
που νοιάζονται πραγματικά για την ευημερία σας στον
ψηφιακό κόσμο. Γνωρίζουμε ότι οι οθόνες
αποτελούν μέρος της καθημερινής ζωής, αλλά μερικές
φορές μπορούν να καταλάβουν περισσότερα από όσα
συνειδητοποιούμε. Εδώ ακριβώς έρχεται να παίξει
ρόλο αυτό το ημερολόγιο.

Δεν είμαστε εδώ για να σου πούμε να πετάξεις το τηλέφωνό
σου στη θάλασσα. (Μην ανησυχείς.)
Είμαστε εδώ για να σας ενδυναμώσουμε. Να σας βοηθήσουμε
να σταματήσετε, να αναλογιστείτε και να
επανασυνδεθείτε—με τον χρόνο σας, τα συναισθήματά
σας, τις επιλογές σας και τους ανθρώπους γύρω σας.

Θα βρείτε εργαλεία, δραστηριότητες και ιστορίες που θα
σας βοηθήσουν:

- παρατηρήστε πώς οι οθόνες επηρεάζουν τη
διάθεση και την προσοχή σας
- να χτίσετε συνήθειες που πραγματικά σας κάνουν να νιώθετε καλά
- μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τον χρόνο που περνάτε
μπροστά στην οθόνη χωρίς ενοχές ή κανόνες
- δημιουργήστε τη δική σας εκδοχή μιας
ισορροπημένης ψηφιακής ζωής

Αυτός είναι ο χώρος σας. Μπορείτε να
μετακινηθείτε μέσα σε αυτόν με τη σειρά ή να
μεταβείτε σε ό,τι σας ταιριάζει.
Μπορείτε να γράψετε στα περιθώρια, να σχεδιάσετε
στις γωνίες ή να διπλώσετε τις σελίδες σε χάρτινα
επίπεδα.

Δημιουργήσαμε αυτό το ημερολόγιο με νέους, για
νέους—έτσι ώστε όλα όσα υπάρχουν εδώ να έχουν
δοκιμαστεί, ελεγχθεί ή προταθεί από ανθρώπους
σαν εσάς.
Ετοιμος;

Ας ξεκινήσουμε!

Η οθόνη ενσυνειδητότητας σας

Χρονικός Χάρτης Πορείας

01 Ημερολόγιο Ενσυνείδητης Εξερεύνησης Χρόνου Οθόνης

01 Προώθηση

02-03 Ο Οδικός σας Χάρτης για τον Ενσυνείδητο Χρόνο Οθόνης

04-20 Ενότητα 1: Γιατί οι οθόνες είναι τόσο δύσκολο να αφηθούν κάτω

04-05 05 Εισαγωγή στην Ενότητα 1

06 Ενότητα 1 λίστα εξερευνήσεων

Εξερεύνηση 1: Το Ψηφιακό σας Αρχείο Καταγραφής Χρήσης

07-08 Εξερεύνηση 2: Πάρτε πίσω τα χειριστήρια

09-10 Εξερεύνηση 3: Δημιουργήστε τον Δικό σας Βρόχο Συνηθειών

11-13 Εξερεύνηση 4: Η Πρόκληση Ισορροπίας Ντοπαμίνης

14-16 Εξερεύνηση 5: Αυτοαξιολόγηση Χρήσης Ψηφιακής Τεχνολογίας – Επικοινωνήστε με τον εαυτό σας

17 Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 1

18 Σύνοψη Ενότητας 1

19-20 Οραματισμός

21-31 Ενότητα 2: Τι κρύβεται κάτω από τη χρήση της οθόνης μου;

22-24 24 Εισαγωγή στην Ενότητα 2

25 Ενότητα 2 λίστα εξερευνήσεων

26 Εξερεύνηση 1: Πρώτα τα συναισθήματα, μετά το τηλέφωνο

27 Εξερεύνηση 2: Καταιγισμός ιδεών για καλύτερη στρατηγική

28 Εξερεύνηση 3: Πρόκληση "Κάθισε με το Πρόβλημα"

29 Εξερεύνηση 4: Η καθυστέρηση των 5 λεπτών

30 Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 2

31 Σύνοψη της Ενότητας 2

Οραματισμός

32-45

Ενότητα 3: Το ψηφιακό μου κιτ πρώτων βοηθειών

- 33-34 34 Εισαγωγή στην ενότητα 3
- 35 Ενότητα 3 λίστα εξερευνήσεων
- Εξερεύνηση 1: Παύση & Επαναφορά – Γείωση 5 Αισθήσεων
- 36-37 Εξερεύνηση 2: Θα προτιμούσες – Έκδοση σε Οθόνη
- 38-39 40 Εξερεύνηση 3: Δημιουργήστε το «Εργαλειοθήκη σας για να Νιώθετε Καλή»
- Εξερεύνηση 4: Σχεδιάστε τις ζώνες σας χωρίς οθόνη
- 41-42 Εξερεύνηση 5: Πρώτες Βοήθειες για την Παρόρμηση για Κύλιση
- 43 Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 3
- 44 Σύνοψη της Ενότητας 3
- 45 Οραματισμός

46-57

Ενότητα 4: Δημιουργία Αλλαγής που Διαρκεί

- 47-48 Εισαγωγή στην ενότητα • Τι είναι οι
- 47 αξίες; • Η αλλαγή απαιτεί
- 48 χρόνο
- 48 Λίστα εξερευνήσεων
- 48 Ενότητας 4 Εξερεύνηση 1: Ο Έλεγχος
- 49 Ισορροπίας – Δραστηριότητα Τροχού της Ζωής Εξερεύνηση 2: Τι έχει
- 50-51 πραγματικά σημασία για μένα – Ανακαλύπτοντας τις βασικές μου αξίες Εξερεύνηση 3: Πού
- 52 πηγαίνει ο χρόνος μου; – Η ζωή ως διάγραμμα πίτας Εξερεύνηση 4: Επιλέξτε την
- 53-54 55 αποτοξίνωσή σας – Σχεδιάστε ένα σχέδιο ψηφιακής επαναφοράς Τα συμπεράσματά
- 56 μου από την Ενότητα 4 Σύνοψη της
- 56 Ενότητας 4 • Το βασικό
- 57 συμπέρασμα;
- 57 Οπτικοποίηση •
- Άσκηση οπτικοποίησης: Τα Δύο Μονοπάτια

58-68 Ενότητα 5: Προγραμματισμός εκ των προτέρων

- 50-60 60 Εισαγωγή στην ενότητα 5 Λίστα
- εξερευνήσεων της ενότητας 5
- 61-62 Εξερεύνηση 1: SMART στόχοι για ενσυνειδητή χρήση οθόνης
- 63 Εξερεύνηση 2: Γράμμα στον εαυτό μου στο μέλλον – Ξεκινώντας με το τέλος στο μυαλό
- 64 Εξερεύνηση 3: Δημιουργήστε τον πίνακα οραμάτων της
- 65 ζωής σας Εξερεύνηση 4: Καταγραφή ημερολογίου ευγνωμοσύνης – Δεν χρειάζεται να μοιράζονται
- 66 τα πάντα Τα συμπεράσματά μου από την
- 67 ενότητα 5 Σύνοψη της ενότητας
- 67 5 • Το βασικό συμπέρασμα;
- 68 Οπτικοποίηση
- Αυτή η τελευταία οπτικοποίηση αφορά την σμίκρυνση και το βλέμμα στο μέλλον. Έχετε μάθει πολλά για τον εαυτό σας—τώρα ήρθε η ώρα να φανταστείτε το μέλλον που χτίζετε και πώς η ενσυνείδητη τεχνολογία εντάσσεται σε αυτό.

69 Τελική Σελίδα: Τα κατάφερες!

Τμήμα 1

Γιατί οθόνες
Είναι τόσο δύσκολο
να τα αφήσεις κάτω



Εισαγωγή



Έχετε πάρει ποτέ το τηλέφωνό σας για να ελέγξετε; ένα πράγμα... και μετά συνειδητοποιείς ότι έχουν περάσει 30 λεπτά και δεν θυμάσαι καν τι έκανες; Αυτό δεν είναι αποτυχία θέλησης. Αυτό είναι σχέδιο.

Οι εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί για να τραβούν την προσοχή σας και όχι να την αποθαρρύνουν.

Με κάθε like, ειδοποίηση ή scroll, ο εγκέφαλός σας λαμβάνει μια δόση ντοπαμίνης, της χημικής ουσίας που σας «κάνει να νιώθετε καλά». Το πρόβλημα; Όσο περισσότερο διώχνετε την ντοπαμίνη από τις οθόνες, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να απολαύσετε τις απολαύσεις της πραγματικής ζωής, όπως μια καλή συζήτηση, μια βόλτα έξω ή ακόμα και το αγαπημένο σας χόμπι.

Η νευροεπιστήμονας Δρ. Άννα Λέμπκε εξηγεί ότι οι δραστηριότητες με υψηλή ντοπαμίνη (όπως οι υπερβολικές δόσεις στο TikTok ή οι μαραθώνιοι βιντεοπαιχνιδιών) μειώνουν την ανοχή του εγκεφάλου μας για πιο αργές, πιο ουσιαστικές ανταμοιβές, όπως η σύνδεση, η ηρεμία ή η συγκέντρωση. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, εναλλαγές διάθεσης, κακό ύπνο, ακόμη και συναισθηματικές εκρήξεις για μικρά πράγματα.

Η αλήθεια είναι ότι πολλές διαδικτυακές συμπεριφορές δεν είναι κακές από μόνες τους, αλλά το πώς τις χρησιμοποιούμε, γιατί τις χρησιμοποιούμε και τι κάνουν στο νευρικό μας σύστημα έχει σημασία. Ορισμένες ψηφιακές συνήθειες μας εκνευρίζουν, όπως το doomscrolling, ο συνεχής έλεγχος ή η σύγκριση του εαυτού μας με φιλτραρισμένες ζωές. Άλλες μπορούν να μας εκνευρίσουν, όπως η προσεκτική ακρόαση, η σωματική επαφή ή το να περνάμε χρόνο με ανθρώπους που μας βλέπουν πραγματικά.



Ρωτήστε τον εαυτό σας:

Χρησιμοποιώ τη συσκευή μου ή με χρησιμοποιεί αυτή;

Όταν περνάμε ώρες προσπαθώντας να νιώσουμε συνδεδεμένοι μέσα από μια οθόνη, χάνουμε ευκαιρίες να ενισχύσουμε την οξυτοκίνη, την ορμόνη του δεσμού που προέρχεται από το να μας βλέπουν και να μας νιώθουν πραγματικά. Αυτή είναι η ουσία που χτίζει έναν ευτυχισμένο, ήρεμο εγκέφαλο.



Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει:

- 1 Καταλάβετε γιατί είναι τόσο δύσκολο να αφήσετε κάτω το τηλέφωνό σας (spoiler: δεν είσαι μόνο εσύ—είναι ο τρόπος που έχει σχεδιαστεί).
- 2 Εντοπίστε τα δικά σας μοτίβα—πότε, πού και γιατί απλώνετε το χέρι σας στην οθόνη και πώς σας κάνει να νιώθετε μετά.
- 3 Μάθετε πώς η ντοπαμίνη, η χημική ουσία του εγκεφάλου που σας κάνει να νιώθετε καλά, μπορεί να σας κρατήσει εθισμένους — και πώς να την εξισορροπήσετε.
- 4 Δοκιμάστε απλά εργαλεία και κόλπα για το τηλέφωνο που σας δίνουν περισσότερο έλεγχο χωρίς να διαγράψετε όλα όσα αγαπάτε.
- 5 Πειραματιστείτε με δραστηριότητες χαμηλών τόνων στην πραγματική ζωή που βελτιώνουν τη διάθεσή σας με έναν πιο ήρεμο τρόπο.
- 6 Γίνετε περίεργοι (όχι επικριτικοί) για τις συνήθειές σας μπροστά στην οθόνη με ένα κουίζ αυτοελέγχου.
- 7 Κάντε μικρές, εφικτές αλλαγές που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο της ψηφιακής σας ζωής.

Ενότητα 1 λίστα εξερευνήσεων



Εξερεύνηση 1

Το Ψηφιακό σας Αρχείο Καταγραφής Χρήσης



Εξερεύνηση 2

Πάρτε πίσω τα χειριστήρια



Εξερεύνηση 3

Δημιουργήστε τον Δικό σας Κύκλο Συνηθειών



Εξερεύνηση 4

Η ισορροπία της ντοπαμίνης
Πρόκληση



Εξερεύνηση 5

Αυτοαξιολόγηση Ψηφιακής Χρήσης
– Ελέγξτε τον εαυτό σας

Γιατί οι οθόνες είναι τόσο δύσκολο να αφήσουν κάτω

Ενότητα 01

Εξερεύνηση 1

Το Ψηφιακό σας Αρχείο Καταγραφής Χρήσης

Χρόνος: 15–25 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Το τηλέφωνό σας (με Χρόνο οθόνης ή Ψηφιακό Ενεργοποίηση ευεξίας)
- Στυλό ή μολύβι
- Αυτό το φύλλο εργασίας ή ένα σημειωματάριο

Στόχοι

- Αυξήστε την επίγνωση της πραγματικής σας οθόνης συνήθειες
- Αναγνωρίστε μοτίβα και συναισθηματικά ερεθίσματα
- Ξεκινήστε τη διαδικασία της ενσυνείδητης ψηφιακής αναστοχασμού

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ανοίξτε τη λειτουργία Χρόνου οθόνης (iPhone) ή Ψηφιακής Ευεξίας (Android) του τηλεφώνου σας.
2. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω οδηγίες για να καταγράψετε τη χρήση σας από τις τελευταίες 7 ημέρες.
3. Σκεφτείτε τυχόν μοτίβα που παρατηρείτε χωρίς να τα κρίνετε.

Ψηφιακό Αρχείο Καταγραφής Χρήσης

1. Οι 5 πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εφαρμογές (Όνομα εφαρμογής + συνολικός χρόνος που αφιερώθηκε τις τελευταίες 7 ημέρες):

2. Μέσος ημερήσιος χρόνος μπροστά στην οθόνη: _____ ώρες _____ πρακτικά

3. Αριθμός παραλαβών ανά ημέρα (κατά μέσο όρο): _____ φορές _____

4. Εφαρμογή που χρησιμοποιείται περισσότερο μετά το ξύπνημα: _____

5. Εφαρμογή που χρησιμοποιείται περισσότερο πριν τον ύπνο: _____

6. Ειδοποιήσεις που λαμβάνονται ανά ημέρα (μέσος όρος): _____

Γιατί λειτουργεί

Όταν ευαισθητοποιούμαστε στην ψηφιακή μας συμπεριφορά, ανακτούμε τη δύναμη να επιλέγουμε. Η χρήση της οθόνης γίνεται λιγότερο αυτόματη και πιο σκόπιμη. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί σαν καθρέφτης: δεν πρόκειται για ενοχή, πρόκειται για διαύγεια.

Χώρος Αντανάκλασης

Παρατηρείτε κάποια μοτίβα;

* Πότε σηκώνεις περισσότερο το τηλέφωνό σου;

* Υπάρχουν συγκεκριμένες διαθέσεις ή στιγμές που το πυροδοτούν;

* Επιδιώκετε τη σύνδεση... ή την απόσπαση της προσοχής;

Σύνοψη & Δράση

Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε παρατηρήσει για να θέσετε μια μικρή πρόθεση για την επόμενη εβδομάδα. Θα μπορούσε να είναι τόσο απλή όσο: «Θα ελέγχω τη χρήση της οθόνης μου στο τέλος κάθε ημέρας» ή «Όχι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για 30 λεπτά αφού ξυπνήσω». Η αλλαγή ξεκινά με την επίγνωση.

● Η πρόθεσή μου είναι:



Εξερεύνηση 2

Πάρτε πίσω τα χειριστήρια

Χρόνος: 20-30 λεπτά (συν 5 λεπτά καθημερινής περισυλλογής κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας)

Απαιτούμενα υλικά

- Το τηλέφωνό σας (με Χρόνο οθόνης ή Ψηφιακό Ενεργοποίηση ευεξίας)
- Στυλό ή μολύβι
- Αυτό το φύλλο εργασίας ή ένα σημειωματάριο

Στόχοι

- Εξερευνήστε ενσωματωμένα εργαλεία τηλεφώνου που προωθούν την προσεκτική χρήση
- Πειραματιστείτε με μικρές ψηφιακές αλλαγές: μικρά βήματα
- Παρακολουθήστε πώς κάθε αλλαγή επηρεάζει την εστίαση και τη διάθεσή σας

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Επιλέξτε ένα εργαλείο από την παρακάτω λίστα για να το δοκιμάσετε για μία εβδομάδα.
2. Ρυθμίστε το στο τηλέφωνό σας (ζητήστε βοήθεια αν χρειαστεί).
3. Χρησιμοποιήστε τον χώρο που παρέχεται για να σημειώσετε πότε και πώς θα χρησιμοποιήσετε το εργαλείο.
4. Στο τέλος της εβδομάδας, αναλογιστείτε πώς νιώσατε και, στη συνέχεια, επιλέξτε ένα διαφορετικό εργαλείο (ή εργαλεία) για να δοκιμάσετε την επόμενη εβδομάδα.

Επιλογές εργαλείου

Χρονοδιακόπτες εφαρμογών

Περιορισμός χρόνου σε συγκεκριμένες εφαρμογές

Ορίστε ένα ημερήσιο χρονικό όριο για εφαρμογές όπως το TikTok, το YouTube ή το Instagram. Όταν λήξει ο χρόνος, η εφαρμογή κλειδώνει ή σας υπενθυμίζει να κάνετε παύση.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Λειτουργία Ώρας ύπνου / Νυχτερινή βάρδια

Δημιουργήστε μια ήρεμη βραδινή ρουτίνα

Αυτή η λειτουργία μειώνει τη φωτεινότητα της οθόνης σας, μειώνει το μπλε φως και μπορεί ακόμη και να αλλάξει το τηλέφωνό σας σε ασπρόμαυρο για να μειώσει την διέγερση. Επίσης, θέτει σε σίγαση τις περισσότερες ειδοποιήσεις.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Γιατί οι οθόνες είναι τόσο δύσκολο να αφήσουν κάτω

Ενότητα 01

Λειτουργία εστίασης

Μείνετε στη ζώνη

Θέστε προσωρινά σε παύση εφαρμογές που σας αποσπούν την προσοχή όταν χρειάζεται να συγκεντρωθείτε, όπως κατά τη διάρκεια των σχολικών εργασιών, των γευμάτων ή της ώρας ανάπαυσης.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Προσοχή (Ψηφιακή Ευεξία Android)

Ένα σκούνημα όταν περπατάτε ενώ χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας

Αυτή η λειτουργία σας υπενθυμίζει απαλά να κοιτάτε ψηλά και να είστε σε εγρήγορση όταν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας ενώ περπατάτε.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Σίγαση του θορύβου

Πηγαίνετε στις ρυθμίσεις σας και απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις για μη απαραίτητες εφαρμογές. Θα εκπλαγείτε με το πόσο πιο ανάλαφρος θα νιώθετε τον εγκέφαλό σας.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Λειτουργία κλίμακας του γκρι

Χαμηλώστε τον τόνο της διέγερσης

Μετατρέψτε την οθόνη σας σε ασπρόμαυρη για να κάνετε τις εφαρμογές λιγότερο οπτικά δελεαστικές. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι αυτό μειώνει την επιθυμία για άσκοπη κύλιση.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Φίλτρα Μην Ενοχλείτε / Εστίασης

Προστατέψτε τον χρόνο ησυχίας σας

Αποκλείστε όλες τις κλήσεις, τα μηνύματα και τις ειδοποιήσεις εκτός από συγκεκριμένα άτομα ή εφαρμογές που επιλέγετε — ιδανικό για ύπνο, μελέτη ή χρόνο χωρίς να χρειάζεται να κοιμάστε.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Ζώνες χωρίς οθόνη

Δημιουργήστε όρια που σας κάνουν να νιώθετε καλά

Ορίστε συγκεκριμένους χώρους (π.χ. υπνοδωμάτιο, τραπεζαρία) ή ώρες (π.χ. τα πρώτα 30 λεπτά μετά το ξύπνημα) χωρίς οθόνες για να βοηθήσετε τον εγκέφαλό σας να επαναρυθμιστεί.

→ Θα ορίσω χρονοδιακόπτη για:

Γιατί λειτουργεί

Ο εγκέφαλός σας λατρεύει την καινοτομία—γι' αυτό οι εφαρμογές χρησιμοποιούν χρώματα, ήχους και ειδοποιήσεις για να τραβήξουν την προσοχή σας. Κάθε φορά που εμφανίζεται κάτι νέο, ο εγκέφαλός σας δέχεται μια δόση ντοπαμίνης, μιας χημικής ουσίας που σας κάνει να θέλετε να συνεχίσετε να διαβάζετε.

Αλλά ιδού τα καλά νέα: δεν χρειάζεσαι περισσότερη δύναμη θέλησης για να ανακτήσεις τον έλεγχο. Ψυχολόγος

Η Άντζελα Ντάγκουορθ λέει ότι δεν πρόκειται για το να πιέξεις τον εαυτό σου. Πρόκειται για τη δημιουργία έξυπνων στρατηγικών που θα σε διευκολύνουν να κάνεις αυτό που σου κάνει να νιώθεις καλά. Αυτά τα εργαλεία σε βοηθούν να ανακτήσεις σταδιακά την εστίασή σου.

Δεν πρόκειται για τη διαγραφή των πάντων. Πρόκειται για τη χρήση της τεχνολογίας με τους δικούς σας όρους.

Χώρος Αντανάκλασης

* Ποιες αλλαγές σας φάνηκαν χρήσιμες ή απελευθερωτικές;

* Πώς επηρέασε η χρήση αυτών των εργαλείων τη διάθεση ή την ενέργειά σας;

Σύνοψη & Δράση

Δεν πρόκειται για κανόνες ή όρια, πρόκειται για ελευθερία. Κάθε μικρή αλλαγή σε βοηθά να είσαι πιο παρών, πιο συγκεντρωμένος και περισσότερο ο εαυτός σου. Δεν εγκαταλείπεις το τηλέφωνό σου. Εσύ επιλέγεις πώς και πότε θα εμφανίζεται στη ζωή σου.

Επειδή εσύ έχεις τον έλεγχο — όχι η οθόνη σου.

● Η πρόθεσή μου είναι:

Εξερεύνηση 3

Δημιουργήστε τον Δικό σας Κύκλο Συνηθειών

Χρόνος: 15–25 λεπτά



Απαιτούμενα υλικά

- Φύλλο εργασίας ή λευκό χαρτί
- Χρωματιστά στυλό ή μολύβια

Στόχοι

- Κατανοήστε πώς διαμορφώνονται οι συνήθειες γύρω από χρήση οθόνης
- Προσδιορίστε την προσωπική σας συμπεριφορά-έναυσμα κύκλος ανταμοιβής
- Αύξηση της αυτογνωσίας σχετικά με τις αυτόματες ψηφιακές συμπεριφορές

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Ας το αναλύσουμε.

Σκέψου την τελευταία φορά που άπλωσες το χέρι σου στο τηλέφωνό σου χωρίς να το σκεφτείς πραγματικά. Τι συνέβαινε εκείνη τη στιγμή; Τι σε τράβηξε;

Τώρα, πάρτε το φύλλο εργασίας σας και χαρτογραφήστε τον κύκλο συνηθειών σας για να δείτε τι πραγματικά επηρεάζει τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη. Αυτός ο βρόχος έχει τρία απλά μέρη...

Μέρος 1: Ενεργοποιητής

(Τι με έκανε να πιάσω το τηλέφωνό μου;)

Σκέψου τι συνέβαινε λίγο πριν σηκώσεις το τηλέφωνό σου.

Ήταν ένα συναίσθημα όπως πλήξη, άγχος, αμηχανία, FOMO (φόβος μήπως χάσεις κάτι) ή ήταν απλώς συνήθεια;

Γράψτε το. Για παράδειγμα: «Ένωσα βαρεμάρα κατά τη διάρκεια του μαθήματος» ή «Έλαβα μια ειδοποίηση».

Μέρος 3: Ανταμοιβή

(Τι συναίσθημα ή τι αποτέλεσμα είχα;)

Τι αποκόμισες κάνοντάς το;

Νιώσατε περισσότερο συνδεδεμένοι, αφηρημένοι, διασκεδασμένοι ή απλώς λιγότερο βαριεστημένοι;

Ή μήπως νιώσατε μια σύντομη έκρηξη διασκέδασης, αλλά μετά κουραστήκατε ή αγχωθήκατε;

Μέρος 2: Συμπεριφορά

(Τι έκανα;)

Τι ακριβώς έκανες στο κινητό σου;

Άνοιξες το Instagram; Ξεκίνησες να κάνεις κύλιση στο TikTok; Παρακολούθησες το YouTube;

Να είστε συγκεκριμένοι: «Άνοιξα το Snapchat και έλεγξα τις ιστορίες» ή «Έκανα κύλιση στο TikTok για 30 λεπτά».

Τώρα, συμπληρώστε τον δικό σας βρόχο!

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μία ενεργοποίηση ή να δοκιμάσετε να το κάνετε αυτό για διαφορετικές εφαρμογές για να παρατηρήσετε διαφορετικά μοτίβα.

Μπόνους: Σχεδιάστε έναν διασκεδαστικό χαρακτήρα ή εικονίδιο για κάθε μέρος!

Για παράδειγμα:

Ένα emoji που χασμουριέται για την πλήξη (Trigger)

Ένα τηλέφωνο με καρδιές για κύλιση (Συμπεριφορά)

Ένα χαμογελαστό πρόσωπο ή εγκέφαλος με αστραπή για την ανταμοιβή

Αυτή είναι η επανάληψη σας. Κάντε την δημιουργική και εύκολη στην απομνημόνευση!

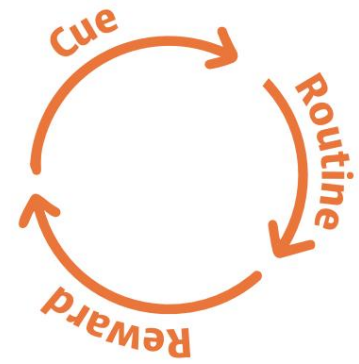
Γιατί λειτουργεί

Αυτό βασίζεται στον «κύκλο συνήθειας» από την ψυχολογία συμπεριφοράς:

σύνθημα → ρουτίνα → ανταμοιβή

Ένα σύνθημα (όπως η πλήξη) πυροδοτεί μια ρουτίνα (σηκώνοντας το τηλέφωνό σας), η οποία σας δίνει μια ανταμοιβή (μια δόση διασκέδασης, απόσπασης της προσοχής ή σύνδεσης).

Ο συγγραφέας Charles Duhigg το εξηγεί αυτό στο βιβλίο του The Power of Habit—ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος να επαναλαμβάνει κύκλους που μας δίνουν γρήγορες ανταμοιβές, ακόμα κι αν δεν μας κάνουν να νιώθουμε καλά αργότερα. Τα καλά νέα; Μόλις εντοπίσετε τον κύκλο σας, μπορείτε να τον διακόψετε και να αλλάξετε σε μια πιο υγιεινή ρουτίνα.



Χώρος Αντανάκλασης

- * Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη συνήθεια που μόλις εξερευνήσατε.
- * Με βοήθησε ή με έβλαπτε αυτή η συνήθεια;
- * Σε έκανε πραγματικά να νιώσεις καλύτερα ή απλώς σε γέμισε χρόνο;
- * Σας άφησε να νιώσετε ηρεμία και σύνδεση ή σας αποσπά την προσοχή και σας εξαντλεί;
- * Τι άλλο θα μπορούσα να κάνω την επόμενη φορά που θα νιώσω αυτό το ερέθισμα;
- * Τώρα που ξέρετε τι σας κάνει συνήθως να ψάχνετε για το τηλέφωνό σας, σκεφτείτε κάτι μικρό που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε αντ' αυτού.

Παράδειγμα: Αν η πλήξη είναι η αιτία, θα μπορούσατε να κάνετε διατάσεις, να κάνετε σκίτσα ή να συνομιλήσετε με κάποιον αντ' αυτού; Δεν έχει σημασία να είσαι τέλειος, αλλά να έχεις επιλογές.

Σύνοψη & Δράση

Δεν μπορείτε να αλλάξετε ό,τι δεν βλέπετε.

Διατηρήστε τον βρόχο σας ορατό και ελέγξτε αν μπορείτε να τον διακόψετε με μια νέα επιλογή.

● Η πρόθεσή μου είναι:



Εξερεύνηση 4

Η Πρόκληση της Ισορροπίας της Ντοπαμίνης

Χρόνος: 20 λεπτά την ημέρα για 3 ημέρες

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Αυτό το φύλλο εργασίας ή το σημειωματάριο
- Δεν χρειάζεται τηλέφωνο!

Στόχοι

- Παρατηρήστε πώς απλές, πραγματικές δραστηριότητες επηρεάζουν τη διάθεση και την ενέργειά σας
- Κατανοήστε την ντοπαμίνη και πώς συνδέεται με την επιθυμία για οθόνες
- Δοκιμάστε να εξισορροπήσετε την υψηλή διέγερση με δραστηριότητες ηρεμίας που ενισχύουν την εστίαση

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Επιλέξτε μια απλή δραστηριότητα που δεν περιλαμβάνει οθόνες και έχει χαμηλή διέγερση (παραδείγματα: κάνοντας μια βόλτα, γράφοντας σε ημερολόγιο, ακούγοντας μουσική χωρίς να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, σχεδιάζοντας, καθισμένοι ήσυχα, μαγειρεύοντας, διατασσόμενοι, διαβάζοντας ένα βιβλίο σε φυσική μορφή, λύνοντας ένα παζλ, κάνοντας χειροτεχνίες, κηπουρική, τακτοποιώντας το δωμάτιό σας ή απλώς ξαπλώνοντας και ονειροπολώντας).
2. Κάντε αυτήν τη δραστηριότητα πριν από οποιαδήποτε χρήση οθόνης με υψηλή περιεκτικότητα σε ντοπαμίνη (όπως παιχνίδια, κύλιση ή παρακολούθηση μέσω συνεχούς ροής).
3. Αφού τελειώσετε, γράψτε πώς νιώσατε και πώς επηρεάστηκε η χρήση της οθόνης σας. Επαναλάβετε για 3 ημέρες. Πολλοί άνθρωποι παρατηρούν μικρές αλλαγές σε 3 ημέρες, αλλά μεγαλύτερες αλλαγές συμβαίνουν με την πάροδο του χρόνου. Δοκιμάστε να επεκτείνετε την πρόκληση σε 1 εβδομάδα ή περισσότερο για να νιώσετε το πλήρες όφελος.

Γιατί λειτουργεί

Όπως αναφέρθηκε στην εισαγωγή της Ενότητας 1, η Δρ. Άννα Λέμπκε, ειδικός σε θέματα εθισμού, εξηγεί ότι οι οθόνες απελευθερώνουν υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης, της χημικής ουσίας «ανταμοιβής» του εγκεφάλου. Όσο περισσότερη ντοπαμίνη λαμβάνουμε από τις οθόνες, τόσο περισσότερο τις λαχταράμε,

και η λιγότερο ευχάριστη αίσθηση που μπορεί να έχει η πραγματική ζωή. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικές εκρήξεις, κακό ύπνο και άγχος όταν δεν χρησιμοποιούνται οθόνες. Η εξάσκηση σε δραστηριότητες χαμηλής περιεκτικότητας σε ντοπαμίνη βοηθά τον εγκέφαλό σας να επαναρυθμιστεί, διευκολύνοντας την απόλαυση απλών στιγμών

Χώρος Αντανάκλασης

- * Σας φάνηκε κάποια δραστηριότητα στην πραγματική ζωή καλύτερη ή ευκολότερη με την πάροδο του χρόνου;
- * Άλλαξε η επιθυμία σας για προβολή οθόνης κατά τη διάρκεια αυτής της πρόκλησης;

Σύνοψη & Δράση

Προσπαθήστε να εντάξετε στην καθημερινή σας ρουτίνα μια απλή δραστηριότητα χωρίς οθόνες για να βοηθήσετε τον εγκέφαλό σας να διατηρήσει την ισορροπία του και να βελτιώσει τη διάθεσή σας. Μπορεί να είναι ακόμη πιο αποτελεσματική αν την κάνετε στην αρχή της ημέρας σας.

- Η πρόθεσή μου είναι:

Εξερεύνηση 5

Αυτοαξιολόγηση Χρήσης Ψηφιακής Τεχνολογίας: Ελέγξτε τον εαυτό σας

Χρόνος: 15–20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Αυτό το φύλλο εργασίας ή μια κενή σελίδα σημειωματάριου

Στόχοι

- Σκεφτείτε τις προσωπικές σας ψηφιακές συνήθειες και συμπεριφορές
- Χτίστε αυτογνωσία χωρίς κρίση
- Προσδιορίστε μοτίβα και τομείς που μπορεί να θέλετε να βελτιώσετε

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Απαντήστε με ειλικρίνεια στις ακόλουθες ερωτήσεις.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις—αυτή είναι μόνο για εσάς.

2. Για κάθε ερώτηση, χρησιμοποιήστε μια κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 5 (απόλυτα σωστό) για να αξιολογήσετε πόσο συχνά σας ισχύει.

3. Αφού αξιολογήσετε τον εαυτό σας, σκεφτείτε τι ξεχωρίζει. Υπάρχουν κάποια μοτίβα ή εκπλήξεις;

Ερωτήσεις

1 – Καθόλου

5 – Πολύ αληθινό

1. Συχνά σηκώνω το τηλέφωνό μου χωρίς να καταλαβαίνω γιατί.
2. Κάνω scroll για περισσότερη ώρα από όσο ήθελα, ειδικά όταν είμαι κουρασμένος ή βαριεστημένος.
3. Χρησιμοποιώ οθόνες για να αποφεύγω συναισθήματα όπως άγχος, θλίψη ή μοναξιά.
4. Νιώθω απογοήτευση ή άγχος όταν δεν μπορώ να ελέγξω το τηλέφωνό μου.
5. Ελέγχω το τηλέφωνό μου το πρωί ή/και το βράδυ.
6. Αποσπάται η προσοχή μου από το τηλέφωνο/tablet μου κατά τη διάρκεια του σχολείου, των γευμάτων ή των συζητήσεων.
7. Νιώθω κουρασμένος, με χαμηλή ενέργεια ή κυκλοθυμικός μετά από πολύωρη χρήση οθόνης.
8. Έχω χάσει την πραγματική διασκέδαση επειδή ήμουν κολλημένος στο τηλέφωνό μου.
9. Παρατηρώ ότι ο ύπνος μου επηρεάζεται από τη χρήση οθόνης.
10. Είμαι περήφανος για τον τρόπο που διαχειρίζομαι αυτήν τη στιγμή την ψηφιακή μου ζωή.



Γιατί λειτουργεί

Αυτή η αυτοαξιολόγηση σας βοηθά να σταματήσετε και να παρατηρήσετε τις ψηφιακές σας συνήθειες. Με το να είστε ειλικρινείς και περίεργοι—όχι επικριτικοί—μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τα πρότυπά σας και πώς αυτά επηρεάζουν την ενέργεια, την εστίαση και τα συναισθήματά σας. Η επίγνωση είναι το πρώτο βήμα για να κάνετε επιλογές που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιες ερωτήσεις είχαν την υψηλότερη ή τη χαμηλότερη βαθμολογία;
- * Ποια είναι μια μικρή αλλαγή που θα θέλατε να κάνετε με βάση αυτά που παρατηρήσατε;

Σύνοψη & Δράση

Η επίγνωση σου δίνει δύναμη. Διάλεξε έναν τομέα που θα ήθελες να βελτιώσεις και επανεξέτασε αυτόν τον έλεγχο αργότερα για να δεις πώς αλλάζουν τα πράγματα.

- Η πρόθεσή μου είναι:

Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 1

Ολοκληρώσατε μερικές δυνατές εξερευνήσεις.

Τώρα είναι η ώρα να σταματήσουμε και να τα χωνέψουμε όλα.

Κάντε μια αναδρομή στις δραστηριότητες που έχετε κάνει σε αυτήν την ενότητα.

Τι σας έκανε εντύπωση;

Τι μάθατε για τις δικές σας συνήθειες απέναντι στην οθόνη;

Σας φάνηκε κάτι εκπληκτικό, χρήσιμο ή προκλητικό;

Γράψτε παρακάτω τα σημαντικότερα συμπεράσματά σας:

Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτό το κομμάτι είναι το εξής:

Σύνοψη της Ενότητας 1

Το τηλέφωνό σας δεν είναι «κακό», αλλά έχει σχεδιαστεί για να τραβάει την προσοχή σας. Οι εφαρμογές χρησιμοποιούν χρώματα, ήχους, ειδοποιήσεις και ατελείωτη κύλιση για να ενεργοποιήσουν την ντοπαμίνη, τη χημική ουσία ανταμοιβής του εγκεφάλου. Αυτό σας διευκολύνει να κολλήσετε σε βρόχους όπου σηκώνετε το τηλέφωνό σας χωρίς να σκέφτεστε. Με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική ντοπαμίνη από τις οθόνες μπορεί να κάνει την πραγματική ζωή να φαίνεται βαρετή ή πιο δύσκολη στην απόλαυση, οδηγώντας σε άγχος, ανησυχία και κακό ύπνο.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, έχετε αρχίσει να:

- ✓ Παρατηρήστε τα μοτίβα σας (Τι πυροδοτεί τη χρήση της οθόνης; Ποια είναι η ανταμοιβή;)
- ✓ Παρατηρήστε τις ψηφιακές σας συνήθειες χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως αρχεία καταγραφής χρόνου οθόνης και βρόχους συνηθειών
- ✓ Δοκιμάστε μικρές βάρδιες χρησιμοποιώντας ενσωματωμένα εργαλεία τηλεφώνου για να ανακτήσετε τον έλεγχο
- ✓ Ισορροπήστε την ντοπαμίνη με χαλαρωτικές δραστηριότητες χωρίς οθόνη που βοηθούν τον εγκέφαλό σας να επαναρυθμιστεί

Το κλειδί για την παραλαβή;

Δεν χρειάζεστε περισσότερη δύναμη θέλησης. Μικρές, συνειδητές επιλογές μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε ότι έχετε περισσότερο έλεγχο του χρόνου, της ενέργειας και της προσοχής σας, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας χωρίς αυτό να σας χρησιμοποιεί.

Τώρα που αρχίσατε να παρατηρείτε τα μοτίβα και τις συνήθειές σας, ας εμβαθύνουμε λίγο περισσότερο — τι πραγματικά οδηγεί αυτές τις συμπεριφορές κάτω από τον πάπυρο;

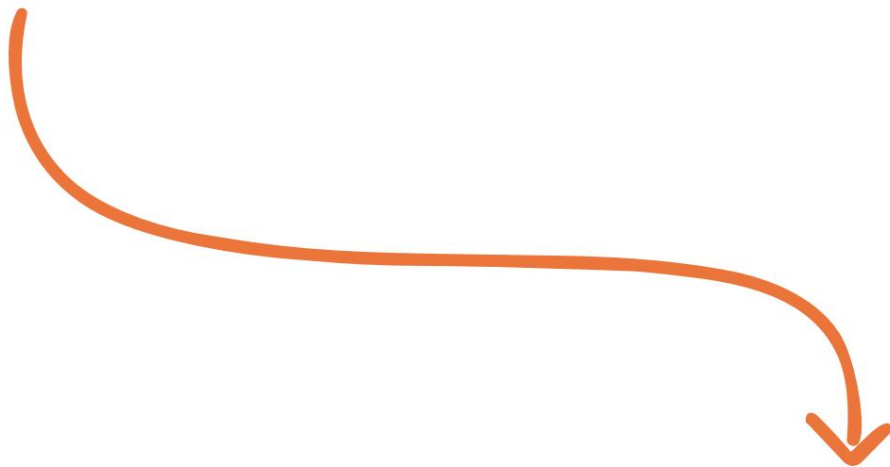


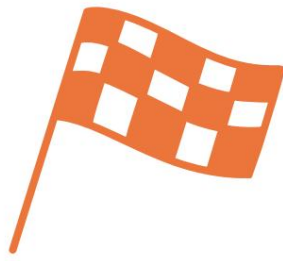
Οραματισμός

Μια οπτικοποίηση είναι σαν μια προπόνηση για το μυαλό σας. Είναι όταν φαντάζεστε κάτι στο κεφάλι σας, όπως μια ταινία μικρού μήκους, για να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι, συγκεντρωμένοι ή σίγουροι. Αθλητές, μουσικοί, ακόμη και δημόσιοι ομιλητές χρησιμοποιούν την οπτικοποίηση για να προετοιμαστούν και να νιώσουν ότι έχουν περισσότερο έλεγχο.

Το καλύτερο; Ο εγκέφαλός σας αντιδρά στις φανταστικές εμπειρίες σαν να είναι πραγματικές. Αυτό σημαίνει ότι η οπτικοποίηση της ηρεμίας, της εστίασης ή του ελέγχου μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πραγματικά έτσι, ειδικά αν το εξασκείτε τακτικά.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οπτικοποιήσεις μία φορά ή να τις επαναλαμβάνετε κάθε μέρα, κατά προτίμηση το πρωί, για να δώσετε τον τόνο για την ημέρα σας. Φυσικά, οι οπτικοποιήσεις είναι προαιρετικές. Σε μερικούς ανθρώπους αρέσουν, σε άλλους προτιμάται η γραφή. Κάντε ό,τι σας ταιριάζει.





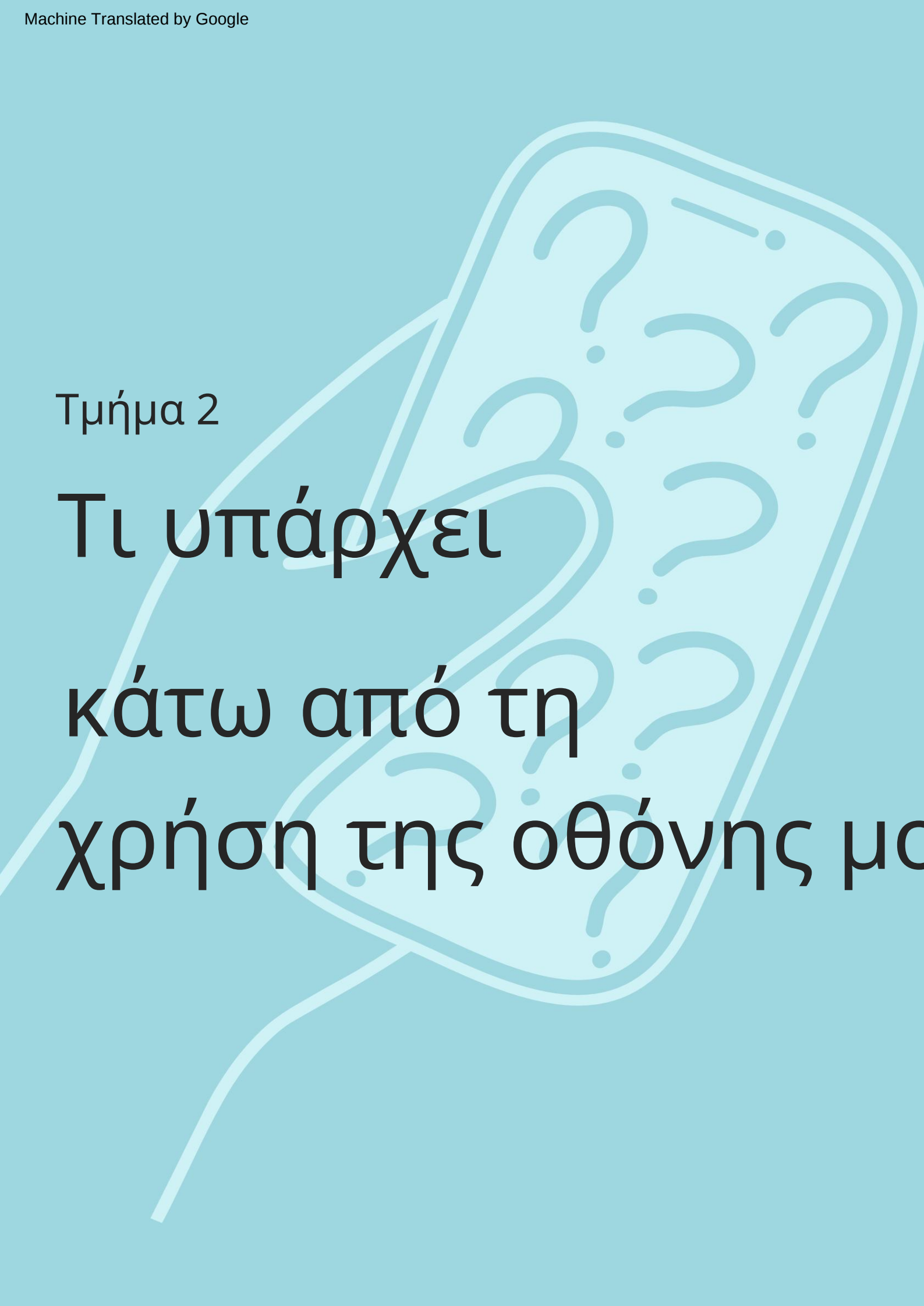
Ας ξεκινήσουμε!

- ➔ Ας δοκιμάσουμε κάτι απλό που μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο όποτε το χρειάζεστε.
- ➔ Βρείτε μια άνετη θέση. Κλείστε απαλά τα μάτια σας.
- ➔ Πάρτε μια αργή εισπνοή από τη μύτη σας... και αφήστε την να εκπνεύσει αργά από το στόμα σας.
- ➔ Τώρα, φανταστείτε τον εαυτό σας να κρατάει το τηλέφωνό σας.
- ➔ Φανταστείτε το καθαρά. Νιώστε το βάρος του, το σχήμα του, την οθόνη να λάμπει στο χέρι σας.
- ➔ Παρατήρησε πώς νιώθει το σώμα σου αυτή τη στιγμή. Ίσως λίγη ένταση, ίσως κάποια παρόρμηση να ελέγξεις κάτι, ακόμα κι αν είναι πολύ ανεπαίσθητο.
- ➔ Τώρα, στο μυαλό σου, επιβράδυνε τη στιγμή σαν να μειώνεις την ταχύτητα αναπαραγωγής στο YouTube.
- ➔ Πάρε μια ανάσα και πρόσεξε κάτι σημαντικό: έχεις να επιλέξεις.
- ➔ Τώρα φανταστείτε ότι αφήνετε απαλά το τηλέφωνο κάτω και καθώς το κάνετε, φανταστείτε ότι το αίσθημα πίεσης ή επείγοντος εξαφανίζεται μαζί του. Το σώμα σας νιώθει ελαφρύτερο. Το μυαλό σας έχει χώρο.
- ➔ Συγκεντρώστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Με κάθε εισπνοή, φανταστείτε ότι αναπνέετε με καθαρότητα και ηρεμία.
- ➔ Με κάθε εκπνοή, αφήστε να φύγει κάθε θόρυβος ή τράβηγμα.
- ➔ Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας σε ένα γαλήνιο μέρος. Ένα μέρος όπου νιώθετε συγκεντρωμένοι, χαλαροί και παρόντες. Ίσως είναι μια παραλία, ένα δάσος, ένα ήσυχο δωμάτιο ή ένα μέρος που μόνο εσείς γνωρίζετε.
- ➔ Σε αυτό το σημείο, παρατηρείς πόσο συγκεντρωμένος και ζωντανός νιώθεις.
- ➔ Να ξέρεις το εξής: μπορείς να επιστρέψεις σε αυτό το συναίσθημα ανά πάσα στιγμή.
- ➔ Την επόμενη φορά που θα πιάσετε το τηλέφωνό σας από συνήθεια, μπορείτε να σταματήσετε, να πάρετε μια ανάσα και να επιστρέψετε σε αυτόν τον ήρεμο χώρο.
- ➔ Πάρε άλλη μια ανάσα. Άνοιξε απαλά τα μάτια σου όταν είσαι έτοιμος.



Τμήμα 2

Τι υπάρχει
κάτω από τη
χρήση της οθόνης μο





Εισαγωγή



Ας είμαστε ειλικρινείς, οι περισσότεροι από εμάς ψάχνουμε τα τηλέφωνα μας χωρίς καν να το σκεφτόμαστε. Τι θα γινόταν όμως αν κάθε φορά που το κάναμε αυτό, συνέβαινε κάτι βαθύτερο;

Να κάτι πολύ σημαντικό που πρέπει να γνωρίζετε: κάθε συναίσθημα που έχετε συνδέεται με μια ανάγκη.

Στη Μη Βίαιη Επικοινωνία (MBE), μια ανάγκη είναι κάτι που όλοι οι άνθρωποι μοιράζονται, όπως η ανάγκη για σύνδεση, διασκέδαση, ξεκούραση, ασφάλεια ή ελευθερία. Όταν οι ανάγκες μας ικανοποιούνται, νιώθουμε πιο άνετα συναισθήματα όπως ηρεμία, χαρά και ικανοποίηση. Όταν δεν ικανοποιούνται, μπορεί να νιώθουμε πλήξη, άγχος, μοναξιά ή στρες.

Εκεί μπαίνει στο παιχνίδι το τηλέφωνό σας.

Ίσως βαριέσαι, οπότε κάνεις κύλιση στο TikTok προσπαθώντας να ικανοποιήσεις την ανάγκη σου για διέγερση.

Ή νιώθεις μοναξιά, οπότε τσεκάρεις το Instagram για να ικανοποιήσεις την ανάγκη σου για σύνδεση.

Ή είσαι αγχωμένος/η, οπότε βλέπεις συνέχεια YouTube για να ξεφύγεις και να βρεις μια αίσθηση ηρεμίας.

Η αλήθεια είναι ότι οι συνήθειές σας μπροστά στις οθόνες είναι συχνά ο τρόπος του εγκεφάλου σας να προσπαθήσει να καλύψει μια πραγματική ανάγκη.

Και αυτό δεν είναι κακό. Αλλά να η παγίδα. Κάποιοι τρόποι για να ικανοποιήσουμε μια ανάγκη μπορούν να αφήσουν άλλες ανάγκες ανεκπλήρωτες.

Για παράδειγμα: η κύλιση στο TikTok μπορεί να σας δώσει μια μικρή σύνδεση, αλλά θα μπορούσε να σας αφήσει να νιώθετε εξαντλημένοι, αποκομμένοι από τους πραγματικούς φίλους και κουρασμένοι επειδή μένате ξύπνιοι πολύ αργά.

Τα καλά νέα; Έχετε επιλογές. Μπορείτε να καλύψετε την ίδια ανάγκη με τρόπο που δεν αφήνει άλλες ανάγκες ανεκπλήρωτες. Νιώθετε μοναξιά; Δοκιμάστε να καλέσετε ή να στείλετε μήνυμα σε έναν φίλο αντί να παρακολουθείτε απλώς τι κάνουν οι άλλοι. Θέλετε ψυχαγωγία; Ακούστε μουσική ενώ σχεδιάζετε, αντί για ατελείωτη κύλιση.

Εδώ είναι που η αυτογνωσία γίνεται υπερδύναμη.

Όταν ξέρετε τι νιώθετε και τι πραγματικά χρειάζεστε, μπορείτε να επιλέξετε μια στρατηγική που υποστηρίζει την ευημερία σας, όχι μόνο για μια στιγμή, αλλά μακροπρόθεσμα.

Αλλά να το θέμα. Το να έχεις περιέργεια για τον εαυτό σου σημαίνει ότι δεν πειράζεις την ενόχληση.

Ας είμαστε ειλικρινείς: η πλήξη, η αμηχανία, το άγχος, είναι άβολα. Και στον εγκέφαλό σας δεν αρέσει η άβολη αίσθηση. Είναι προγραμματισμένος να αναζητά γρήγορη ανακούφιση, όπως οι εκκρίσεις ντοπαμίνης που λαμβάνετε από το scrolling ή τις ειδοποιήσεις. Γι' αυτό συχνά πιάνεις το τηλέφωνό σου στον αυτόματο πιλότο. Νιώθεις καλύτερα αυτή τη στιγμή.

Αλλά κάθε φορά που σταματάς και κάθεται με αυτό το άβολο συναίσθημα, εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου να το χειριστεί καλύτερα.

Αυτό ονομάζεται οικοδόμηση ανοχής στη δυσφορία και είναι το κλειδί για την αυξανόμενη συγκέντρωση, την υπομονή και τη συναισθηματική δύναμη.

Και ιδού ένα ακόμη κόλπο για τον εγκέφαλο: η αναβολή της ικανοποίησης. Η αναμονή πριν κάνετε αυτό το γρήγορο scroll ενδυναμώνει το μέρος του εγκεφάλου σας που σας βοηθά να συγκεντρωθείτε, να πάρετε σωστές αποφάσεις και να παραμείνετε ήρεμοι υπό άγχος. Δεν πρόκειται για το «όχι ποτέ οθόνες». Πρόκειται για μια παύση και μια ερώτηση: «Τι χρειάζομαι πραγματικά αυτή τη στιγμή και υπάρχει καλύτερος τρόπος για να το αποκτήσω;»



Αυτή η ενότητα είναι η ευκαιρία σας να εξερευνήσετε τι πραγματικά καθοδηγεί τις συνήθειές σας μπροστά στις οθόνες, τι προσπαθούν να σας πουν τα συναισθήματά σας και πώς να καλύψετε τις ανάγκες σας με τρόπους που σας κάνουν να νιώθετε καλά, όχι μόνο τη στιγμή, αλλά και μετά.

Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει:

- 1 Κατανοήστε τις ρίζες της ψυχαναγκαστικής και αυτόματης χρήσης οθόνης
- 2 Μάθετε για τον ρόλο των συναισθηματικών αναγκών στην υπερβολική χρήση οθόνης
- 3 Κατανοήστε την ψυχαναγκαστική φύση του doom-scrolling
- 4 Μάθετε για στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να μετριάσετε τη χρήση οθονών

Ας πάμε κάτω από τον πάπυρο και ας δούμε τι πραγματικά υπάρχει εκεί.

Ενότητα 2 λίστα εξερευνήσεων



Εξερεύνηση 1

Πρώτα τα συναισθήματα, μετά το τηλέφωνο



Εξερεύνηση 2

Καταιγισμός ιδεών για καλύτερη στρατηγική



Εξερεύνηση 3

Πρόκληση "Κάθισε με αυτό"



Εξερεύνηση 4

Η καθυστέρηση των 5 λεπτών

Εξερεύνηση 1

Πρώτα τα συναισθήματα, μετά το τηλέφωνο

Χρόνος: 5–10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Απλό αρχείο καταγραφής συναισθημάτων (σε μορφή πίνακα)

Στόχοι

- Να αναπτύξετε την επίγνωση των συναισθημάτων σας πριν από τη χρήση μια οθόνη
- Συνδέστε τα συναισθήματα με τις υποκείμενες ανάγκες
- Δημιουργήστε χώρο για συνειδητή επιλογή αντί από την κύλιση με αυτόματο πιλότο

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Πριν σηκώσετε το τηλέφωνό σας, σταματήστε για λίγο και ελέγξτε τον εαυτό σας.

Ρωτήστε: Τι νιώθω αυτή τη στιγμή; (πλήξη, άγχος, μοναξιά, κ.λπ.) και Τι χρειάζομαι πραγματικά; (σύνδεση, ξεκούραση, διασκέδαση, ηρεμία, κ.λπ.).

Καταγράψτε τις απαντήσεις σας σε ένα αρχείο καταγραφής με τις ακόλουθες στήλες:

Συναίσθημα / Ανάγκη / Χρησιμοποιούσα ακόμα το τηλέφωνό μου; / Δοκίμασα κάποια εναλλακτική λύση; / Πώς ένιωσα μετά.

Αν ξεχάσετε να το κάνετε αυτό πριν χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνό σας, δοκιμάστε το αμέσως μετά.

Γιατί λειτουργεί

Το να κάνετε παύσεις για να ελέγξετε τα συναισθήματά σας πριν αντιδράσετε, ενισχύει τη συναισθηματική αυτογνωσία.

Η αναγνώριση των αναγκών σας επιτρέπει να κάνετε επιλογές που ικανοποιούν περισσότερες από μία ανάγκες και να αποφεύγετε μοτίβα που σας αφήνουν να νιώθετε εξαντλημένοι.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποια συναισθήματα μου εμφανίζονται συχνότερα πριν χρησιμοποιήσω το τηλέφωνό μου;
- * Ποιες ανάγκες τείνω να ικανοποιώ με τις οθόνες;



Εξερεύνηση 2

Καταιγισμός ιδεών για καλύτερη στρατηγική

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Φύλλο εργασίας ή κενή σελίδα με 3 στήλες:
Ανάγκη / Συνήθης Στρατηγική / Νέα Στρατηγική

Στόχοι

- Να αναπτύξετε την επίγνωση των συναισθημάτων πριν από τη χρήση μια οθόνη
- Συνδέστε τα συναισθήματα με τις υποκείμενες ανάγκες
- Δημιουργήστε χώρο για συνειδητή επιλογή αντί από την κύλιση με αυτόματο πιλότο

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Καταγράψτε 3-5 ανάγκες που συναντάτε συχνά μέσω οθονών (π.χ. σύνδεση, διέγερση, ηρεμία).

Στην επόμενη στήλη, σημειώστε τη συνήθη στρατηγική σας για κάθε ανάγκη (π.χ., περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρακολούθηση βίντεο σε μεγάλες ποσότητες).

Στην τελευταία στήλη, σκεφτείτε μια νέα στρατηγική που να ανταποκρίνεται στην ίδια ανάγκη χωρίς να σας εξαντλήσει (π.χ., τηλεφωνήστε σε έναν φίλο, κάντε μια βόλτα, βάλτε μουσική).

Γιατί λειτουργεί

Δεν είναι όλες οι ώρες μπροστά σε οθόνες κακές—αλλά ορισμένες στρατηγικές καλύπτουν μόνο μία ανάγκη, αγνοώντας άλλες. Η εύρεση εναλλακτικών λύσεων σας βοηθά να καλύψετε τις ανάγκες σας με πιο ισορροπημένο τρόπο.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιες νέες στρατηγικές σας φαίνονται πιο ελκυστικές;
- * Τι μπορεί να με εμποδίσει να τα δοκιμάσω—και πώς μπορώ να το ξεπεράσω αυτό;



Τι υπάρχει κάτω από τη χρήση της οθόνης μου;

Ενότητα 02

Εξερεύνηση 3

Πρόκληση "Κάθισε με το Στόχαστρο"

Χρόνος: 3-5 λεπτά



Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Φύλλο αναστοχασμού ή ημερολόγιο

Στόχοι

- Εξασκηθείτε στην αναβολή της ικανοποίησης για να ενισχύσετε τον αυτοέλεγχο
- Σπάστε τις συνήθειες κύλισης με τον αυτόματο πιλότο
- Λάβετε πιο συνειδητές αποφάσεις σχετικά με χρήση οθόνης

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Επιλέξτε μια στιγμή που δεν προκαλεί ενόχληση (π.χ., περιμένετε στην ουρά, κάθεστε μόνοι σας, ξαπλώνετε στο κρεβάτι).

Αφιερώστε 3-5 λεπτά χωρίς να σηκώσετε το τηλέφωνό σας.

Αφού τελειώσει ο χρόνος, αναλογιστείτε: Τι παρατήρησα στο σώμα μου; Ποια συναισθήματα μου προέκυψαν; Ήταν δύσκολο; Τι με βοήθησε να παραμείνω παρών;

Προαιρετικά: Επαναλάβετε μία φορά την ημέρα για μια εβδομάδα και παρακολουθήστε τις αλλαγές.

Γιατί λειτουργεί

Το να κάθεσαι με δυσφορία εκπαιδεύει τον εγκέφαλό σου να παραμένει παρών και ενισχύει την ικανότητά σου να συγκεντρώνεσαι. Αυτό διευκολύνει την αντίσταση στην επιθυμία για άμεση απόσπαση της προσοχής.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιες καταστάσεις έκαναν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να κάθομαι χωρίς το τηλέφωνό μου;
- * Άλλαξε κάτι μέσα στην εβδομάδα;

Εξερεύνηση 4

Η καθυστέρηση των 5 λεπτών

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Φύλλο παρακολούθησης ή ημερολόγιο

Στόχοι

- Εξασκηθείτε στην αναβολή της ικανοποίησης για να ενισχύσετε τον αυτοέλεγχο
- Σπάστε τις συνήθειες κύλισης με τον αυτόματο πιλότο
- Λάβετε πιο συνειδητές αποφάσεις σχετικά με χρήση οθόνης

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Όταν νιώσετε την ανάγκη να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνό σας, κάντε παύση και ορίστε ένα χρονόμετρο για 5 λεπτά.

Κατά τη διάρκεια της αναμονής, κάντε κάτι μικρό: τεντωθείτε, αναπνεύστε, πιείτε νερό ή σημειώστε μια γρήγορη σημείωση για το πώς αισθάνεστε.

Αφού λήξει ο χρονοδιακόπτης, επιλέξτε αν θα χρησιμοποιήσετε την οθόνη ή αν θα κάνετε κάτι άλλο—και καταγράψτε την επιλογή σας και πώς νιώσατε.

Ακόμα κι αν επιλέξετε την οθόνη, η παύση μετράει.

Γιατί λειτουργεί

Η αναβολή της ικανοποίησης ενισχύει την εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου σας, δίνοντάς σας μεγαλύτερο έλεγχο στις παρορμήσεις και τη λήψη αποφάσεων. Ακόμα και μια σύντομη παύση μπορεί να διακόψει τον κύκλο της παρόρμησης.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Πόσο συχνά επέλεξα να χρησιμοποιήσω το τηλέφωνό μου μετά την καθυστέρηση;
- * Άλλαξε η διάθεσή μου ή η ενέργειά μου μετά την αναμονή;

5'

Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 2

Έχετε αμφισβητήσει τον εαυτό σας και τις συνήθειές σας και έχετε ολοκληρώσει μερικές δυναμικές εξερευνήσεις. Τώρα είναι η ώρα να επεξεργαστείτε όσα κάνατε και μάθατε.

Τι μάθατε για τον εαυτό σας και τις συνήθειές σας απέναντι στην οθόνη;
Σας φάνηκε κάτι εκπληκτικό, χρήσιμο ή προκλητικό;

Γράψτε παρακάτω τα σημαντικότερα συμπεράσματά σας:

Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτό το κομμάτι είναι το εξής:



Σύνοψη της Ενότητας 2

Η κατανόηση των βαθύτερων αιτιών της ψυχαναγκαστικής χρήσης οθόνης και των ανθυγιεινών ψηφιακών συνηθειών θα σας βοηθήσει να τις ελέγξετε. Το τηλέφωνό σας έχει σχεδιαστεί για να σας «κολλάει» και επομένως μπορεί να καλύψει μια ποικιλία συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών. Ωστόσο, δεν είναι ο μόνος ή ο καλύτερος τρόπος για να τις καλύψετε.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, έχετε αρχίσει να:

- ✓ Το τηλέφωνό σας δεν μπορεί να καλύψει όλες τις ανάγκες
μερικές φορές μια διαφορετική επιλογή θα σας κάνει να νιώσετε πιο άνετα.
- ✓ Κρατήστε μια σύντομη λίστα με εναλλακτικές λύσεις για όταν νιώσετε τον πειρασμό
να πιάσετε την οθόνη σας.
- ✓ Η δυσφορία είναι προσωρινή
Η οικοδόμηση ανοχής σε κάνει πιο δυνατό και σε κάνει να έχεις περισσότερο έλεγχο των επιλογών σου.
- ✓ Δεν χρειάζεται να λες «όχι» σε κάθε επιθυμία
Απλώς η επιβράδυνση σου δίνει πίσω τη δύναμη να επιλέξεις.

Η κατανόηση των συναισθημάτων και των αναγκών μας είναι ισχυρή—αλλά η επίγνωση από μόνη της δεν είναι πάντα αρκετή. Στη συνέχεια, θα δημιουργήσουμε το Ψηφιακό Κιτ Πρώτων Βοηθειών σας: απλά, πρακτικά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη στιγμή που θα σας έρθει η επιθυμία να κάνετε κύλιση.



Οραματισμός

Αυτή η οπτικοποίηση έχει να κάνει με τον συντονισμό με τον εαυτό σου. Δεν προσπαθείς να διορθώσεις ή να αλλάξεις τίποτα εδώ— απλώς παρατηρείς. Οι απεικονίσεις μπορούν να σε βοηθήσουν να καταλάβεις τι πραγματικά συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια. Θα φαντάζεσαι στιγμές της ζωής σου— χωρίς να τους αλλάξετε—απλώς να παρατηρήσετε πώς αισθάνονται. Ο στόχος είναι να παρατηρήσετε ποιες ανάγκες και συναισθήματα εμφανίζονται, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε πώς να τα ικανοποιήσετε με έναν τρόπο που σας ταιριάζει.



Άσκηση οπτικοποίησης: Το κουμπί παύσης

- ➔ Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια στιγμή από την περασμένη εβδομάδα που φτάσατε στο τηλέφωνό σας χωρίς να το σκεφτείτε.
- ➔ Παγώστε τη σκηνή σαν να έχετε πατήσει «παύση» στο τηλεχειριστήριο.
 - Σημείωση: Πού βρίσκεσαι;
 - Τι συμβαίνει γύρω σου;
 - Πώς νιώθεις μέσα στο σώμα σου;
- ➔ Φανταστείτε να κρατάτε μια «πυξίδα αναγκών» στο χέρι σας. Φωτίζεται όταν πλησιάζετε στο να καταλάβετε τι πραγματικά χρειάζεστε. Ήταν σύνδεση; Ξεκούραση; Διασκέδαση; Ηρεμία; Κάτι άλλο;
- ➔ Τώρα, στο μυαλό σας, γυρίστε πίσω τη σκηνή και επαναλάβετε την αναπαραγωγή της—αλλά αυτή τη φορά, προσπαθήστε να καλύψετε την ανάγκη με διαφορετικό τρόπο (π.χ., τηλεφωνήστε σε έναν φίλο αντί να κάνετε κύλιση). Δείτε πώς αλλάζει η σκηνή και πώς αισθάνεται το σώμα σας.

Τμήμα 3

Το Ψηφιακό μου Κιτ πρώτων βοηθειών





Εισαγωγή

Μέχρι στιγμής, εξερευνάτε και παρατηρείτε τη σχέση σας με τις οθόνες.

Στην Ενότητα 1, μάθατε γιατί είναι τόσο δύσκολο να αφήσεις τις οθόνες, πώς οι εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί για να κεντρίζουν το ενδιαφέρον του εγκεφάλου σου και πώς η προσοχή σου τραβιέται σε κύκλους που ίσως δεν είχες καν συνειδητοποιήσει ότι συμβαίνουν.

Στην Ενότητα 2, εμβαθύνετε λίγο περισσότερο. Αρχίσατε να παρατηρείτε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας κάτω από το ρολό, την πλήξη, το άγχος, τη μοναξιά, την ανάγκη για σύνδεση ή ηρεμία, και πώς η χρήση της οθόνης μπορεί να βοηθάει (ή να μην βοηθάει πραγματικά) σε αυτά.

Τώρα ήρθε η ώρα για την Ενότητα 3, όπου θα ασχοληθούμε πρακτικά!

Εδώ είναι που η επίγνωσή σας μετατρέπεται σε δράση. Θα μάθετε απλά, πραγματικά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να κάνετε παύση, να επαναφέρετε τις αρχικές σας σκέψεις και να κάνετε επιλογές που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα, όχι μόνο για τον εγκέφαλό σας, αλλά και για ολόκληρο τον εαυτό σας.

Σκεφτείτε το σαν να δημιουργείτε το Ψηφιακό σας Κιτ Πρώτων Βοηθειών: γρήγορα εργαλεία που μπορείτε να αξιοποιήσετε τη στιγμή, όταν πιάνετε τον εαυτό σας κολλημένο σε έναν ακόμη κύκλο κύλισης, να ψάχνετε για το τηλέφωνό σας χωρίς να το σκέφτεστε ή να νιώθετε ότι «ένα ακόμα βίντεο» δεν τελειώνει ποτέ. Αντί να τα παρατάτε ή να κατηγορείτε τον εαυτό σας, θα έχετε στρατηγικές επαναφοράς που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μια παύση, να εστιάσετε ξανά και να νιώσετε καλύτερα τη στιγμή.

Αν σε οποιοδήποτε σημείο η χρήση της οθόνης σας φαίνεται υπερβολική, επικίνδυνη ή αρχίσει να επηρεάζει σοβαρά τον ύπνο, τη διάθεση ή τις σχέσεις σας, είναι σημαντικό να μιλήσετε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε. Αυτό το ημερολόγιο σας υποστηρίζει, αλλά δεν χρειάζεται να κάνετε τα πάντα μόνοι σας.



Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει:

- 1 Ανακαλύψτε μικρές στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να επαναπροσδιορίσετε την εστίασή σας.
- 2 Μάθετε τι να κάνετε αντί να κάνετε κύλιση όταν βαριέστε, είστε καταβεβλημένοι ή αποφεύγετε κάτι
- 3 Δημιουργήστε ζώνες χωρίς οθόνες στην ημέρα σας (σκεφτείτε: τα πρώτα 10 λεπτά μετά το ξύπνημα, τα γεύματα με φίλους ή μια ώρα χωρίς τηλέφωνο)
- 4 Σχεδιάστε το δικό σας Ψηφιακό Κιτ Πρώτων Βοηθειών και θέστε τα καθημερινά σας όρια.
- 5 Εξερευνήστε διασκεδαστικά κόλπα για να κάνετε πιο εύκολη τη διαχείριση των συνηθειών χρήσης οθόνης.
- 6 Και όταν η επιθυμία για κύλιση δεν θα φύγει; Θα έχετε έτοιμα τα εργαλεία πρώτων βοηθειών σας.

Δεν πρόκειται για διαγραφή των εφαρμογών σας ή για αποσύνδεση από το δίκτυο. Πρόκειται για τη δημιουργία στιγμών επιλογής, ώστε η οθόνη σας να λειτουργεί για εσάς και όχι το αντίστροφο.

Πολλά από τα εργαλεία σε αυτήν την ενότητα χρησιμοποιούν το σώμα σας, επειδή η κίνηση είναι ένας από τους πιο γρήγορους τρόπους για να ηρεμήσετε το νευρικό σας σύστημα.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Όταν πιάνω το τηλέφωνό μου, τι πραγματικά χρειάζομαι; Σύνδεση, απόσπαση της προσοχής, ηρεμία ή ενέργεια;
- Τι είναι ένα γρήγορο πράγμα που μπορώ να κάνω αντί να κάνω κύλιση που θα με έκανε πραγματικά να νιώσω καλύτερα;
- Πώς μπορώ να κάνω το περιβάλλον μου να με υποστηρίξει (π.χ., φορτίζοντας το τηλέφωνό μου έξω από την κρεβατοκάμαρα, απενεργοποιώντας τις ειδοποιήσεις);



Δεν χρειάζεσαι τέλειες απαντήσεις. Απλώς πρόσεξε. Ας φτιάξουμε την εργαλειοθήκη σου!

Ενότητα 3 λίστα εξερευνήσεων



Εξερεύνηση 1
Παύση & Επαναφορά,
Γείωση 5 Αισθήσεων



Εξερεύνηση 2
Θα προτιμούσατε,
Έκδοση οθόνης



Εξερεύνηση 3
Δημιουργήστε το δικό σας
«Εργαλειοθήκη για να Αισθάνεστε Καλά»



Εξερεύνηση 4
Σχεδιάστε το δικό σας
Ζώνες χωρίς οθόνη



Εξερεύνηση 5
Πρώτες Βοήθειες για την Ένσταση Κύλισης

Εξερεύνηση 1

Παύση & Επαναφορά, Γείωση 5 Αισθήσεων

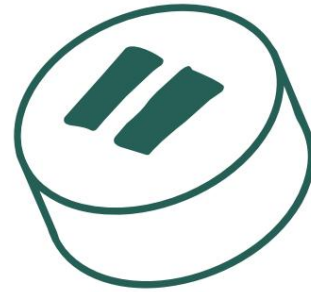
Χρόνος: 1–3 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Δεν απαιτούνται υλικά

Στόχοι

- Μάθετε να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας τη στιγμή χρησιμοποιώντας το σώμα και τις αισθήσεις σας, αντί να ψάχνετε αυτόματα το τηλέφωνό σας.



Οδηγίες βήμα προς βήμα

Όταν νιώθετε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι, βαριεστημένοι ή απλώς «χαμένοι», δοκιμάστε αυτή τη γρήγορη επαναφορά. Αυτό βοηθά στην ηρεμία του νευρικού σας συστήματος και στην επαναφορά της προσοχής σας στο παρόν.

Βήμα 1:

Σταμάτα. Άφησε κάτω το τηλέφωνό σου, έστω και για ένα λεπτό.

Βήμα 2:

Πάρτε αργά 3 βαθιές αναπνοές—εισπνεύστε από τη μύτη σας, εκπνεύστε από το στόμα σας. Φανταστείτε την αναπνοή σας να στέλνει ένα σήμα στον εγκέφαλό σας: «Είμαι ασφαλής. Το έχω αυτό».

Βήμα 3:

Τώρα, όνομα:

- 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε
- 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε
- 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε
- 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε
- 1 πράγμα που μπορείτε να γευτείτε ή να νιώσετε μέσα στο σώμα σας (π.χ. καρδιακός παλμός, αναπνοή, στομάχι)

Βήμα 4:

Έλεγχος: Πώς νιώθω τώρα;

Αν εξακολουθείτε να αισθάνεστε αναστατωμένοι ή ενεργοποιημένοι, πάρτε 3 βαθιές αναπνοές ακόμα ή δοκιμάστε μια ηρεμιστική δραστηριότητα από το Feel-Good Toolkit σας (διατάσεις, περπάτημα, ημερολόγιο κ.λπ.).

Γιατί λειτουργεί

Τα έντονα συναισθήματα ενεργοποιούν την αντίδραση μάχης ή φυγής. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τον εγκέφαλό σας να μεταβεί σε λειτουργία «ξεκούρασης και επαναφοράς» εστιάζοντας σε αισθήσεις της πραγματικής ζωής και όχι σε ψηφιακές περισπασμούς.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Τι συναισθήματα ένιωσα πριν το κάνω αυτό;
- * Τι με βοήθησε να νιώσω πιο ήρεμος ή πιο προσγειωμένος;
- * Θα μπορούσε αυτό να λειτουργήσει ως καθημερινή συνήθεια—ακόμα και όταν δεν νιώθω καταβεβλημένος/η;

Εξερεύνηση 2

Θα προτιμούσατε,
Έκδοση οθόνης

Χρόνος: 15-20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Αυτό το φύλλο εργασίας ή το σημειωματάριο
- Ένας φίλος ή μια ομάδα (προαιρετικά, μπορεί να παίξει μόνος του)

Στόχοι

- Αναλογιστείτε τις συνήθειές σας απέναντι στην οθόνη με έναν διασκεδαστικό τρόπο, χωρίς άγχος
- Συγκρίνετε τις ψηφιακές επιλογές με την πραγματική ζωή εναλλακτικές λύσεις
- Ενίσχυση της επίγνωσης του πώς η χρήση της οθόνης επηρεάζει η καθημερινότητά σου

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Διαβάστε κάθε ερώτηση «Θα προτιμούσατε» παρακάτω.
2. Επιλέξτε μία επιλογή και γράψτε έναν σύντομο λόγο για τον οποίο την επιλέξατε.
3. Συζητήστε τις επιλογές σας με έναν φίλο ή μια ομάδα, αν παίζετε μαζί.

- ➔ Θα προτιμούσατε να κάνετε scroll στο TikTok για 30 λεπτά ή να δημιουργήσετε το δικό σου βίντεο 1 λεπτού με μουσική ή σχέδια;
- ➔ Θα προτιμούσατε να στείλεις μήνυμα σε έναν φίλο για το πώς αισθάνεσαι ή να τον πάρεις τηλέφωνο για 5 λεπτά και να ακούσεις πραγματικά τη φωνή του;
- ➔ Θα προτιμούσατε να ξυπνήσεις και να ελέγξεις το τηλέφωνό σου πρώτα απ' όλα ή να ξυπνήσεις και να τεντωθείς/να ακούσεις μουσική για 10 λεπτά;
- ➔ Θα προτιμούσατε να μένεις ξύπνιος μέχρι αργά βλέποντας βίντεο ή να κοιμάσαι περισσότερο και να έχεις περισσότερη ενέργεια την επόμενη μέρα;
- ➔ Θα προτιμούσατε να ελέγχεις κάθε ειδοποίηση αμέσως ή να ρυθμίζεις το τηλέφωνό σου σε «Μην ενοχλείς» για 1 ώρα χαλάρωσης;
- ➔ Θα προτιμούσατε να δημοσιεύσετε μια από τις καλύτερες στιγμές της ημέρας σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή να την κρατήσετε ιδιωτική και να την γράψετε στο ημερολόγιό σας;
- ➔ Θα προτιμούσατε να χρησιμοποιήσεις το τηλέφωνό σου για να ξεφύγεις από ένα δύσκολο συναίσθημα ή να δοκιμάσεις μια δραστηριότητα γείωσης των «5 αισθήσεων» για να ηρεμήσεις;
- ➔ Θα προτιμούσατε να δεις 10 αστεία βίντεο μόνος σου ή να γελάσεις με έναν φίλο στην πραγματική ζωή; έστω και για 10 λεπτά μόνο;

Δεν υπάρχουν «σωστές» απαντήσεις — πρόκειται για το να παρατηρήσεις τι έχει σημασία για εσένα.

Γιατί λειτουργεί

Μερικές φορές χρησιμοποιούμε οθόνες αυτόματα, χωρίς να σκεφτόμαστε τι πραγματικά επιλέγουμε. Αυτό το παιχνίδι σας βοηθά να σταματήσετε και να συγκρίνετε επιλογές—τι σας φαίνεται καλό τώρα και τι μπορεί να σας φαίνεται καλύτερο μακροπρόθεσμα. Είναι ένας παιχνιδιάρικος τρόπος να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των συνηθειών και των αξιών σας.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποια επιλογή του «Θα προτιμούσατε» σας έβαλε περισσότερο σε σκέψεις;
- * Υπάρχει κάποια επιλογή που θα ήθελες να δοκιμάσεις στην πραγματική ζωή αυτή την εβδομάδα;

Σύνοψη & Δράση

Μία μικρή επιλογή μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που νιώθεις — δοκίμασε να επιλέξεις την πραγματική ζωή, τη δημιουργικότητα ή την ηρεμία τουλάχιστον μία φορά αυτή την εβδομάδα.



Εξερεύνηση 3

Δημιουργήστε το «Εργαλειοθήκη σας για να Νιώθετε Καλή»

Χρόνος: 20-25 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί ή σημειωματάριο
- Στυλό ή μολύβι
- Προαιρετικά: χρωματιστά στυλό, αυτοκόλλητα ή περιοδικά για έμπνευση

Στόχοι

- Εντοπίστε τρόπους χωρίς οθόνες για να ρυθμίσετε τη διάθεση και την ενέργειά σας
- Παρατηρήστε συναισθηματικά ερεθίσματα που συχνά οδηγούν σε αυτόματη χρήση οθόνης
- Δημιουργήστε μια προσωπική εργαλειοθήκη στην οποία μπορείτε να επιστρέψετε όταν εμφανιστεί η επιθυμία για κύλιση

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Οι οθόνες συχνά γίνονται η αγαπημένη μας επιλογή όταν νιώθουμε βαρεμάρα, άγχος, μοναξιά, κούραση ή καταπόνηση.

Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να δημιουργήσετε εναλλακτικές λύσεις που υποστηρίζουν πραγματικά τον τρόπο που θέλετε να αισθάνεστε.

Δεν υπάρχει «τέλειο» σύνολο εργαλείων. Αυτό έχει να κάνει με το τι λειτουργεί για εσάς.

Βήμα 1: Παρατηρήστε τα εναύσματά σας

Αφιερώστε μια στιγμή για να σκεφτείτε τις φορές που συνήθως αγγίζετε το τηλέφωνό σας χωρίς να το σκέφτεστε.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Πότε κάνω περισσότερο scroll;
- Τι νιώθω συνήθως λίγο πριν το κάνω;
- Τι ελπίζω να μου δώσει η οθόνη εκείνη τη στιγμή;

Καταγράψτε μερικές συνηθισμένες καταστάσεις ή συναισθήματα (για παράδειγμα: πλήξη, άγχος, μοναξιά, ανάγκη για διάλειμμα, αποφυγή εργασιών, αίσθημα αμηχανίας, έλλειψη ενέργειας).

Βήμα 2: Δημιουργήστε το κιτ εργαλείων σας

Τώρα θα δημιουργήσετε το κιτ εργαλείων που σας βοηθά να αισθάνεστε καλά.

Χρησιμοποιήστε αυτήν την πρόταση για να σας καθοδηγήσει:

«Όταν νιώθω _____, αντί να κάνω κύλιση, μπορώ _____.”

Δημιουργήστε τουλάχιστον 5 καταχωρήσεις χρησιμοποιώντας διαφορετικά συναισθήματα ή καταστάσεις.

Παραδείγματα (τα δικά σας θα είναι διαφορετικά):

- Όταν βαριέμαι, αντί να κάνω scroll, μπορώ να ζωγραφίζω ή να κάνω doodle για 5 λεπτά.
- Όταν νιώθω άγχος, αντί να κάνω scroll, μπορώ να τεντωθώ ή να πάρω μερικές αργές ανάσες.
- Όταν νιώθω μόνος, αντί να κάνω scroll, μπορώ να στείλω ένα φωνητικό μήνυμα σε κάποιον που εμπιστεύομαι.
- Όταν νιώθω κουρασμένος, αντί να κάνω scroll, μπορώ να ξαπλώσω και να ακούσω μουσική χωρίς να κάνω πολλά πράγματα ταυτόχρονα.

Επιλέξτε επιλογές που σας φαίνονται ρεαλιστικές, απλές και ευγενικές — όχι πράγματα που «πρέπει» να κάνετε, αλλά πράγματα που θα κάνετε.

Βήμα 3: Κάντε το ορατό

Μόλις γράψετε το κιτ εργαλείων σας:

- ➔ Προσθέστε χρώμα, σύμβολα ή σκίτσα, αν θέλετε
- ➔ Κυκλώστε ή σημειώστε με αστερίσκο τα 2-3 εργαλεία που σας φαίνονται πιο χρήσιμα
- ➔ Σκεφτείτε πού θα φυλάξετε αυτήν τη λίστα ώστε να μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε (ημερολόγιο, γραφείο, τοίχο, τσάντα)

Γιατί λειτουργεί

Όταν αντικαθιστάτε την κύλιση με μια άλλη δραστηριότητα που ανταποκρίνεται στην ίδια ανάγκη, ο εγκέφαλός σας αρχίζει να σχηματίζει νέες οδούς. Αυτό ονομάζεται αντικατάσταση συμπεριφοράς.

Αντί να καταπολεμήσετε την παρόρμηση, δίνετε στον εαυτό σας μια άλλη επιλογή. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό σας διευκολύνει να κάνετε παύση, να επιλέξετε διαφορετικά και να νιώσετε καλύτερα χωρίς να βασίζεστε στο τηλέφωνό σας.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποια εργαλεία από την εργαλειοθήκη σας σας στηρίζουν περισσότερο αυτή τη στιγμή;
- * Ποιες είναι πιο δύσκολο να διαλέξετε αντί για το τηλέφωνό σας; Γιατί;
- * Τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη σας τη δεδομένη στιγμή;

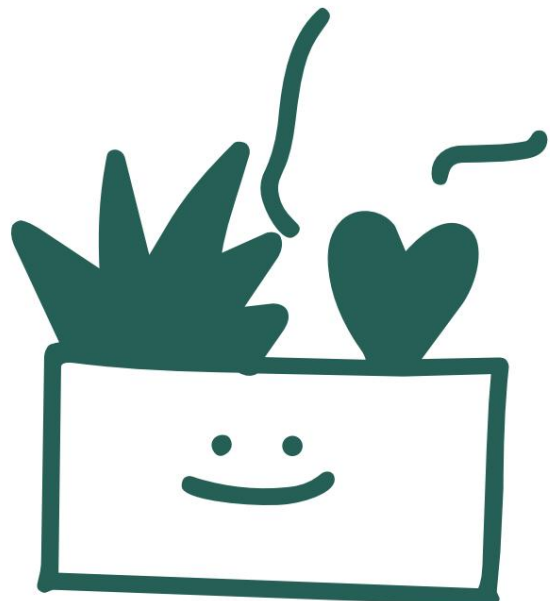
Σύνοψη & Δράση

Το κιτ εργαλείων Feel-Good σας υπενθυμίζει ότι η κύλιση δεν είναι η μόνη σας επιλογή. Έχετε ήδη τρόπους να επαναφέρετε τις μπαταρίες σας, να αναζωογονηθείτε και να νιώσετε καλύτερα — ακόμα και σε μικρές στιγμές.

Αυτή την εβδομάδα, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα εργαλείο από την εργαλειοθήκη σας όταν εμφανιστεί η επιθυμία για κύλιση.

Παρατηρήστε πώς σας φαίνεται. Μπορείτε πάντα να προσαρμόζετε ή να προσθέτετε περισσότερα εργαλεία καθώς προχωράτε.

Η εργαλειοθήκη σας μεγαλώνει μαζί σας.



Εξερεύνηση 4

Σχεδιάστε τις ζώνες σας χωρίς οθόνη

Χρόνος: 25 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Μικρό κουτί, καλάθι ή δοχείο (για να λειτουργεί ως τηλέφωνο/θήκη τεχνολογίας)
- Μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα ή οποιαδήποτε διακοσμητικά είδη
- Ημερολόγιο ή φύλλο εργασίας για αναστοχασμούς

Στόχοι

- Προσδιορίστε ρεαλιστικές και πρακτικές ζώνες χωρίς οθόνες στην καθημερινή ζωή
- Πειραματιστείτε με απλά τεχνολογικά όρια
- Σκεφτείτε πώς οι μικρές αλλαγές επηρεάζουν την εστίαση, τη διάθεση και τις ρουτίνες

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Ξεκινήστε σκεπτόμενοι την καθημερινή σας ρουτίνα. Προσδιορίστε 2 μικρές, συγκεκριμένες ώρες ή διαστήματα όπου μπορείτε ρεαλιστικά να μην βλέπετε οθόνες (π.χ., τα πρώτα 10 λεπτά μετά το ξύπνημα, κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πριν τον ύπνο ή μία ώρα τα Σαββατοκύριακα).

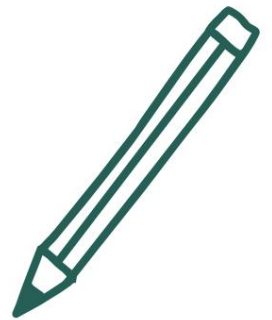
Καταγράψτε τις ζώνες χωρίς οθόνη που έχετε επιλέξει.

Προετοιμάστε ένα συγκεκριμένο μέρος για να αφήσετε το τηλέφωνο/συσκευή σας κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων—αυτό θα μπορούσε να είναι ένα διακοσμημένο κουτί, ένα συγκεκριμένο ράφι ή ακόμα και ένα άλλο δωμάτιο.

Χρησιμοποιήστε δημιουργικά υλικά για να διακοσμήσετε ή να εξατομικεύσετε το κουτί του τηλεφώνου σας (αυτοκόλλητα, σχέδια, αποφθέγματα κ.λπ.) ώστε να είναι διασκεδαστικό και να σας δίνει κίνητρο.

Δεσμευτείτε να εξασκείτε τις ζώνες χωρίς οθόνη καθημερινά για τουλάχιστον 3-5 ημέρες.

Σημειώστε τυχόν προκλήσεις ή επιτυχίες στον χώρο αναστοχασμού σας.



Γιατί λειτουργεί

Ο καθορισμός σαφών φυσικών και περιστασιακών ορίων γύρω από τη χρήση συσκευών υποστηρίζει πιο υγιεινές συνήθειες χρήσης οθονών. Τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα (όπως ένας τηλεφωνικός θάλαμος) ενισχύουν τις νέες ρουτίνες και μειώνουν την εξάρτηση μόνο από τη δύναμη της θέλησης. Μικρές, συνεπείς ζώνες χωρίς οθόνη βοηθούν στη δημιουργία ισορροπίας, στη μείωση της υπερδιέγερσης και στη βελτίωση της παρουσίας στις καθημερινές δραστηριότητες.

Σύνοψη & Δράση

Η δημιουργία ακόμη και μικρών, σκόπιμων ζωνών χωρίς οθόνες βοηθά στην οικοδόμηση πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών. Ο στόχος δεν είναι ο περιορισμός αλλά η ισορροπία, προστατεύοντας μικρές ποσότητες της ημέρας σας για να επαναφορτιστείτε, να συνδεθείτε και να απολαύσετε τη ζωή μακριά από οθόνες.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιες ζώνες χωρίς οθόνη επέλεξα;
- * Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να τους ακολουθήσετε;
- * Τι παρατήρησα στη διάθεσή μου, την εστίασή μου ή τις σχέσεις μου κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων;
- * Θα ήθελα να διατηρήσω αυτές τις ζώνες ή να τις προσαρμόσω;



Εξερεύνηση 5

Πρώτες Βοήθειες για την Ένσταση Κύλισης

Χρόνος: 20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Δεν απαιτούνται υλικά

Στόχοι

- Στόχος είναι η δημιουργία ενός προσωπικού προγράμματος «Πρώτων Βοηθειών» «Κιτ» άμεσων ενεργειών που:
- Σπάστε τον αυτόματο βρόχο της συνήθειας της προσέγγισης για το τηλέφωνο
- Αύξηση της αυτογνωσίας των συναισθημάτων ενεργοποιητές πίσω από την κύλιση (πλήξη, άγχος, μοναξιά)
- Προσφέρετε πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις που προσφέρουν μια γρήγορη αίσθηση ανακούφισης ή γείωσης

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Σκεφτείτε πότε συνήθως νιώθετε την πιο έντονη επιθυμία να κάνετε scroll (π.χ., το βράδυ, στα διαλείμματα μελέτης, όταν βαριέστε).

Από την παρακάτω λίστα, επιλέξτε ένα εργαλείο που σας φαίνεται ρεαλιστικό και εύκολο να δοκιμάσετε:
Πάρτε 5 αργές αναπνοές με μεγάλες εκπνοές
Γράψε πώς νιώθεις πριν και μετά τη χρήση του τηλεφώνου σου.

Ρυθμίστε την οθόνη του τηλεφώνου σας σε κλίμακα του γκρι τη νύχτα για να μειώσετε την διέγερση.

Κρύψτε το τηλέφωνό σας μακριά από τα μάτια σας για ένα σύντομο, συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (ξεκινήστε με 5-10 λεπτά).

Καλέστε ή στείλτε φωνητικό μήνυμα σε κάποιον αντί να κάνετε κύλιση (δεν χρειάζεται να απαντήσει).

Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας το επιλεγμένο εργαλείο μία φορά κατά τη διάρκεια της συνεδρίας για να δείτε πώς αισθάνεστε.

Γράψτε το προσωπικό σας σχέδιο δημιουργίας αντιγράφων ασφαλείας χρησιμοποιώντας αυτήν την αρχική πρόταση:

«Όταν θέλω πραγματικά να κάνω κύλιση, αλλά ξέρω ότι δεν θα βοηθήσει, θα το κάνω» _____ αντί."

(Προαιρετικά): Μοιραστείτε το εφεδρικό σας σχέδιο με έναν συνεργάτη ή μια μικρή ομάδα για λογοδοσία και νέες ιδέες.

Γιατί λειτουργεί

Αυτό λειτουργεί επειδή διακόπτει τον βρόχο συνήθειας πριν εκτελεστεί αυτόματα.

Οι μικρές παύσεις δίνουν στον εγκέφαλό σας χρόνο να επιλέξει διαφορετικά.

Αυτή η δραστηριότητα έχει τις ρίζες της στην ψυχολογία συμπεριφοράς και τη θεωρία των συνηθειών:

Βρόχος Σήμανσης-Ρουτίνας-Ανταμοιβής (Charles Duhigg, «Η Δύναμη της Συνήθειας»): Η κύλιση συχνά ξεκινά με ένα συναισθηματικό σύνθημα (πλήξη, άγχος) και γίνεται μια αυτόματη ρουτίνα. Οι στρατηγικές πρώτων βοηθειών διακόπτουν τον βρόχο πριν ενεργοποιηθεί η ανταμοιβή.

Γνωσιακές-Συμπεριφορικές Αρχές: Αντικαθιστώντας συνειδητά την κύλιση με μια διαφορετική, πιο υγιή ενέργεια, μπορούμε να επανασυνδέσουμε τις συσχετίσεις μεταξύ συναισθηματικών ερεθισμάτων και αντιδράσεων.

Θεωρία Αυτορρύθμισης: Μικρές, άμεσες παρεμβάσεις ενισχύουν τους «μύες» αυτοελέγχου με την πάροδο του χρόνου, διευκολύνοντας την αντίσταση στους ψηφιακούς πειρασμούς στο μέλλον.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποια στρατηγική επιλέξατε και πώς νιώσατε όταν τη δοκιμάσατε;
- * Διέκοψε με επιτυχία την επιθυμία για κύλιση ή απλώς την καθυστέρησε;
- * Ποια συναισθήματα προέκυψαν πριν και μετά την παρέμβαση;
- * Πώς μπορείτε να προσαρμόσετε αυτήν τη στρατηγική ώστε να λειτουργήσει καλύτερα για εσάς την επόμενη φορά;

Σύνοψη & Δράση

Η ψυχαναγκαστική κύλιση δεν έχει να κάνει τόσο με το ίδιο το τηλέφωνο όσο με το πώς διαχειριζόμαστε τις παρορμήσεις και τα συναισθήματα. Έχοντας έτοιμη μια απλή ενέργεια «πρώτων βοηθειών», εσείς κουτί:

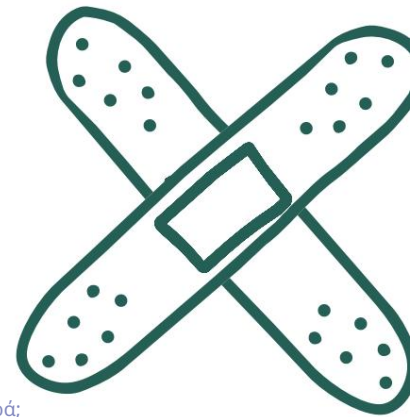
Πιάστε τον εαυτό σας πριν πέσετε σε μια αυτόματη κύλιση

Μάθετε ποιες συναισθηματικές καταστάσεις ενεργοποιούν την κύλισή σας

Ανακαλύψτε πιο υγιεινές, πιο αποδοτικές εναλλακτικές λύσεις

Δημιουργήστε μια εργαλειοθήκη για μακροπρόθεσμη ψηφιακή ευημερία

Βασική παρατήρηση: Οι μικρές, άμεσες ενέργειες δημιουργούν μεγάλες αλλαγές με την πάροδο του χρόνου — η συνήθεια των «πρώτων βοηθειών» σήμερα μπορεί να γίνει η υγιεινή σας συνήθεια αύριο.



Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 3

Ολοκληρώσατε μερικές δυνατές εξερευνήσεις.

Τώρα είναι η ώρα να σταματήσουμε και να τα χωνέψουμε όλα.

Γυρίστε πίσω στις δραστηριότητες που δοκιμάσατε σε αυτήν την ενότητα.

Τι σας έκανε περισσότερο εντύπωση;

Σκεφτείτε τα πρακτικά εργαλεία που εξερευνήσατε, από τη γείωση με τις αισθήσεις σας μέχρι τις ζώνες χωρίς οθόνες και τις ιδέες για γρήγορη επαναφορά.

Τι σας φάνηκε πραγματικά χρήσιμο;

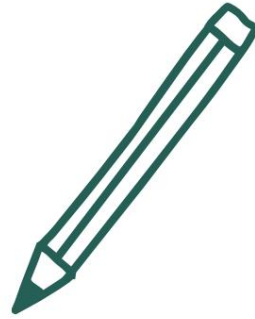
Τι θέλεις να θυμάσαι την επόμενη φορά που θα σου φανεί η επιθυμία για κύλιση;

Γράψτε παρακάτω τα σημαντικότερα συμπεράσματά σας:

Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτό το κομμάτι είναι το εξής:



Σύνοψη της Ενότητας 3



Οι συνήθειές μας μπροστά σε οθόνες δεν αφορούν μόνο όρια ή κανόνες. Αποκτούν μεγαλύτερη ισχύ όταν συνδέονται με ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εμάς. Όταν οι καθημερινές μας επιλογές ευθυγραμμίζονται με τις προτεραιότητές μας, νιώθουμε πιο ισορροπημένοι, πιο συγκεντρωμένοι και έχουμε τον έλεγχο του χρόνου μας.

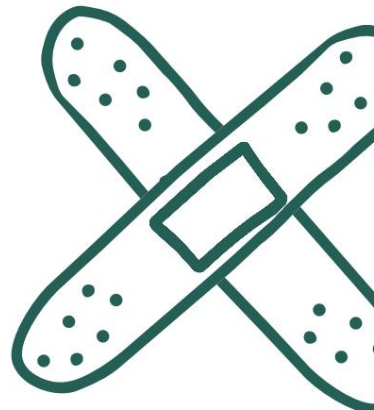
Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, έχετε αρχίσει να:

- ✓ Χαρτογραφήστε το κιτ εργαλείων σας για να νιώσετε καλά, ώστε να μπορείτε να ανταλλάξετε την κύλιση με πράγματα που σας αναζωογονούν πραγματικά.
- ✓ Δημιουργήστε Ζώνες Χωρίς Οθόνες που επαναφέρουν την εστίαση και την πραγματική σύνδεση.
- ✓ Χρησιμοποιήστε το Feel-Good Toolkit σας για να κάνετε παύση, να ανανεωθείτε και να επιστρέψετε με περισσότερη ενέργεια.
- ✓ Δημιουργήστε ένα «Προεπιλεγμένο Σχέδιο» που θα σας διευκολύνει να τηρείτε τα όρια όταν η δύναμη της θέλησης είναι χαμηλή.
- ✓ Παρατηρήστε τα ενεργοποιητικά σας ερεθίσματα και εξασκηθείτε σε μικρές αλλαγές αντί για αλλαγές τύπου «όλα ή τίποτα».
- ✓ Αντιμετωπίστε τα λάθη ως ευκαιρίες να ανακάμψετε με καλοσύνη και όχι με ενοχές.

Το κλειδί για την παραλαβή;

Δεν χρειάζεστε μια ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής σας για να νιώσετε καλύτερα. Μικρές, ευέλικτες επιλογές, καθοδηγούμενες από τις αξίες σας και υποστηριζόμενες από απλά εργαλεία, μπορούν να σας βοηθήσουν να απολαμβάνετε οθόνες με τους δικούς σας όρους, δημιουργώντας παράλληλα περισσότερο χώρο για τη ζωή που θέλετε. Εάν η χρήση της οθόνης σας φαίνεται εκτός ελέγχου ή επηρεάζει τον ύπνο, τη διάθεση ή την ασφάλειά σας, μιλήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε. Δεν χρειάζεται να το χειριστείτε μόνοι σας.

Έχετε πλέον συγκεντρώσει γρήγορα εργαλεία για να επαναφέρετε την κατάσταση στη στιγμή. Αλλά η διαρκής αλλαγή έρχεται όταν εμβαθύνουμε περισσότερο—συνδέοντας τις συνήθειές μας με αυτό που πραγματικά έχει σημασία για εμάς. Στην επόμενη ενότητα, θα εξερευνήσουμε τις αξίες σας και πώς να κάνετε αλλαγές που πραγματικά θα παραμείνουν.



Οραματισμός

Οι οπτικοποιήσεις μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να «δοκιμάσετε» νέες συνήθειες πριν τις δοκιμάσετε στην πραγματική ζωή. Αυτή τη φορά, θα φανταστούμε να χρησιμοποιείτε το προσωπικό σας κιτ πρώτων βοηθειών—όχι αυτό με τα τσιρότα και τους επιδέσμους, αλλά αυτό που σας βοηθά όταν οι συνήθειές σας μπροστά στην οθόνη νιώθετε ότι δεν ελέγχονται.



Άσκηση οπτικοποίησης: Δοκιμαστική λειτουργία του Toolkit

- ➔ Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι πρόκειται να ξεκινήσετε μια μέρα.
- ➔ Νιώθεις την ανάγκη να κάνεις κύλιση πρώτα απ' όλα, αλλά αντ' αυτού, βάλεις το χέρι σου στο φανταστικό σου σακίδιο. Μέσα βρίσκεται το «ψηφιακό κιτ πρώτων βοηθειών» σου, γεμάτο με τις αγαπημένες σου δραστηριότητες εκτός σύνδεσης και τα όρια της οθόνης.
- ➔ Βγάλτε ένα: ίσως είναι μια βόλτα, μια άσκηση αναπνοής, ένα μπλοκ σχεδίασης, μια ζώνη χωρίς τηλέφωνα.

Φανταστείτε τον εαυτό σας να το κάνει — να το βλέπετε, να το ακούτε και να το νιώθετε πραγματικά. Πώς αλλάζει τη διάθεση ή την εστίασή σας;

- ➔ Ολοκληρώστε φανταζόμενοι τον εαυτό σας να τοποθετεί αυτό το εργαλείο στο μπροστινό μέρος του κιτ σας, έτοιμο για την επόμενη φορά.

Τμήμα 4

Δημιουργία Αλλαγή Αυτό κολλάει



Εισαγωγή



Εντάξει, έχεις ήδη κάνει πολλά! Έχεις εξερευνήσει πώς οι οθόνες τραβούν την προσοχή σου, πώς τα συναισθήματα και οι ανάγκες σου καθοδηγούν τις συνήθειές σου και πώς να κάνεις επαναφορά με γρήγορα εργαλεία. Αλλά πώς μπορείς να κάνεις την πραγματική αλλαγή να κρατήσει, όχι μόνο για μια μέρα, αλλά με έναν τρόπο που να σε κάνει να νιώθεις ότι είσαι εσύ;

Ξεκινά με το να γνωρίζεις τις αξίες σου.

Τι είναι οι αξίες;

Οι αξίες είναι τα πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για εσάς — βαθιά μέσα σας. Δεν είναι στόχοι ή κανόνες, είναι η εσωτερική σας πυξίδα. Σας βοηθούν να αποφασίσετε τι είδους άτομο θέλετε να είστε και τι είδους ζωή θέλετε να ζήσετε.

Ίσως εκτιμάτε τη φιλία, την ελευθερία, τη δημιουργικότητα ή την υγεία. Ίσως είναι η συγκέντρωση, η καλοσύνη, η διασκέδαση ή η ανάπτυξη.

Μπορείτε να ανακαλύψετε τις αξίες σας παρατηρώντας τι σας φωτίζει, τι σας κάνει περήφανους και τι σας κάνει να νιώθετε λάθος όταν λείπουν. Οι αξίες σας είναι πάντα εκεί.

Μερικές φορές απλά χρειάζεται να ηρεμήσεις και να τους ακούσεις.

Όταν ευθυγραμμίζετε τη χρήση της οθόνης με τις αξίες σας, γίνεται πιο εύκολο να παίρνετε αποφάσεις που πραγματικά σας κάνουν να νιώθετε καλά, όχι μόνο τη στιγμή, αλλά και αργότερα. Και όταν το κίνητρό σας προέρχεται από μέσα σας (επειδή σημαίνει κάτι για εσάς), δεν χρειάζεστε κανόνες ή ενοχές για να συνεχίσετε. Αυτό ονομάζεται εσωτερικό κίνητρο και είναι πολύ πιο ισχυρό από το να προσπαθείτε απλώς να «είσαι καλός» ή να εντυπωσιάζετε τους άλλους (εξωτερικό κίνητρο).

Η αλλαγή απαιτεί χρόνο.

Γι' αυτόν τον λόγο, αυτή η ενότητα εστιάζει σε μικρά συστήματα και επαναλήψιμες επιλογές, όχι σε μεγάλες υποσχέσεις ή σχέδια τύπου «όλα ή τίποτα».

Ας είμαστε ειλικρινείς: οι συνήθειες δεν αλλάζουν από τη μια μέρα στην άλλη. Εκεί έρχεται η ανθεκτικότητα: η ικανότητα να συνεχίζεις να είσαι έτοιμος, ακόμα και όταν είναι δύσκολο ή όταν κάνεις λάθη. Ο στόχος εδώ δεν είναι η τελειότητα. Είναι να κάνεις μικρές αλλαγές, να αναλογίζεσαι χωρίς να κρίνεις τον εαυτό σου και να παρατηρείς τι λειτουργεί. Στη συνέχεια, μπορείς να χτίσεις πάνω σε αυτό.

Θα εξερευνήσετε πώς να δημιουργήσετε όρια οθόνης που να σας φαίνονται ευγενικά, όχι σκληρά.

Όρια που υποστηρίζουν την ευημερία σας και τους στόχους σας.

Θα ελέγξεις την ισορροπία της ζωής σου και θα αναρωτηθείς: Με βοηθάει ο χρόνος που περνάω μπροστά σε μια οθόνη να ζήσω τη ζωή που πραγματικά θέλω;

Θα εξερευνήσετε επίσης απλά εργαλεία επαναφοράς, όπως η κίνηση — όπως το περπάτημα, το stretching ή η ενσυνείδητη κατανάλωση — που μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση των συναισθημάτων, στην ενίσχυση της ενέργειας και στην επιστροφή στο παρόν όταν το χρειάζεστε.

Πρόκειται για τη δημιουργία συνηθειών απέναντι στην οθόνη που σας ταιριάζουν, υποστηρίζουν τις αξίες σας και σας βοηθούν να αναπτυχθείτε, βήμα προς βήμα.

Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει:

- 1 Καταλάβετε τι πραγματικά έχει σημασία για εσάς - τις πραγματικές σας προτεραιότητες.
- 2 Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ των γρήγορων κρουσμάτων ντοπαμίνης και αυτών που πραγματικά σας κάνουν να νιώθετε καλά αργότερα.
- 3 Χτίστε συνήθειες που τροφοδοτούνται από το δικό σας «γιατί», όχι από ενοχές, κανόνες ή πίεση από άλλους.
- 4 Θέστε όρια οθόνης που μοιάζουν με αυτοφροντίδα και όχι με τιμωρία.
- 5 Βάλτε τον χρόνο που περνάς μπροστά στην οθόνη να λειτουργήσει για τη ζωή σου, όχι να την κλέβεις.

Ενότητα 4 λίστα εξερευνήσεων



Εξερεύνηση 1

Ο Έλεγχος Ισορροπίας,
Δραστηριότητα Τροχού της Ζωής



Εξερεύνηση 3

Πού Πηγαίνει ο Χρόνος μου;
Η Ζωή ως γράφημα πίτας



Εξερεύνηση 2

Τι πραγματικά έχει σημασία για μένα ,
Ανακαλύπτοντας τις Βασικές μου Αξίες



Εξερεύνηση 4

Διάλεξε την αποτοξίνωσή σου,
Σχεδιάστε ένα σχέδιο ψηφιακής επαναφοράς



Εξερεύνηση 1

Ο Έλεγχος Ισορροπίας, Δραστηριότητα Τροχού της Ζωής

Χρόνος: 20-30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Εκτυπωμένο φύλλο εργασίας "Τροχός της Ζωής" ή λευκό χαρτί

Στόχοι

- Σκεφτείτε διαφορετικούς τομείς της ζωής σας και πόσο ισορροπημένοι αισθάνονται
- Παρατηρήστε πώς ο χρόνος που περνάτε μπροστά στην οθόνη μπορεί να βοηθά ή να βλάπτει αυτή την ισορροπία
- Προσδιορίστε μικρές αλλαγές για να υποστηρίξετε αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο και χωρίστε τον σε 6-8 τμήματα σαν πίτσα. Ονομάστε κάθε τμήμα με ένα κομμάτι της ζωής σας (παραδείγματα: Ύπνος, Φίλοι, Οικογένεια, Εκπαίδευση, Χρόνος μπροστά σε οθόνες, Χόμπι, Υγεία, Διάθεση).
2. Για κάθε ενότητα, αξιολογήστε πόσο ικανοποιημένοι αισθάνεστε με αυτό το κομμάτι της ζωής σας αυτή τη στιγμή—από το 1 (καθόλου ικανοποιημένος) έως το 10 (πολύ ικανοποιημένος). Σκιαστείτε ή χρωματίστε κάθε ενότητα με βάση τη βαθμολογία σας.
3. Κοιτάξτε τον τροχό σας. Είναι ισορροπημένος ή έχει ανωμαλίες; Διαλέξτε μια περιοχή που θέλετε να βελτιώσετε και σκεφτείτε μια μικρή ενέργεια που μπορείτε να κάνετε αυτή την εβδομάδα.

Γιατί λειτουργεί

Αυτό το εργαλείο σας βοηθά να δείτε τη «μεγάλη εικόνα» της ζωής σας και πώς ο χρόνος και η ενέργεια κατανέμονται. Είναι ένας οπτικός τρόπος για να ελέγξετε αν είστε ζώντας σύμφωνα με τις αξίες και τους στόχους σας. Μερικές φορές, δίνουμε κι εμείς πολύ χρόνο μπροστά σε οθόνες και όχι αρκετό για αυτά που πραγματικά έχουν σημασία. Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να το εντοπίσετε αυτό και να κάνετε μικρές αλλαγές.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιος τομέας της ζωής σας νιώθετε πιο ανισορροπημένος;
- * Πώς θα μπορούσε η χρήση οθόνης να επηρεάσει αυτόν τον τομέα, προς το καλύτερο ή το χειρότερο;

Σύνοψη & Δράση

Διάλεξε μια μικρή ενέργεια για να υποστηρίξεις την ισορροπία αυτή την εβδομάδα — ίσως να θέσεις ένα όριο οθόνης ή να κάνεις κάτι εκτός σύνδεσης που σου διέφευγε.

Εξερεύνηση 2

Αυτό που πραγματικά έχει σημασία για μένα, Ανακαλύπτοντας τις Βασικές μου Αξίες

Χρόνος: 25-30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Τετράδιο ή τυπωμένο φύλλο εργασίας.

Στόχοι

- Προσδιορίστε τις προσωπικές σας βασικές αξίες με βάση πραγματική ζωή
- Κατανοήστε πώς οι αξίες επηρεάζουν τις καθημερινές επιλογές και τη χρήση της οθόνης
- Χρησιμοποιήστε αξίες για να καθοδηγήσετε πιο συνειδητές συνήθειες

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Σκεφτείτε την καθημερινότητά σας.

Απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις:

- Τι κάνω περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο μου;
- Τι μου αρέσει να μαθαίνω ή να συζητώ;
- Τι με κάνει να νιώθω περήφανος ή γεμάτος ενέργεια;
- Πότε νιώθω περισσότερο σαν «εγώ»;
- Για τι βρίσκω πάντα χρόνο—ακόμα και όταν είμαι απασχολημένος;
- Τι με ενθουσιάζει να σχεδιάζω ή να ονειρεύομαι;
- Τι με ενοχλεί ή με απογοητεύει περισσότερο; (Αυτό μπορεί να αποκαλύψει ότι μια αξία αγνοείται.)
- Ποιους θαυμάζω και γιατί; Με ποιες αξίες ζουν;
- Τι είναι αυτό που θα μπορούσα να κάνω για ώρες χωρίς να καταλαβαίνω πώς περνάει ο χρόνος;
- Τι θα ήθελα να καταλάβουν οι άνθρωποι για μένα;

2. Από τις απαντήσεις σας, αναζητήστε μοτίβα.

Ποιες τιμές εμφανίζονται;

Χρησιμοποιήστε την παρακάτω λίστα για να εντοπίσετε τις αξίες που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για εσάς.

«Δημιουργικότητα, Περιπέτεια, Ελευθερία, Διασκέδαση, Αυτοπεποίθηση, Αυτοέκφραση, Αυθεντικότητα, Αίσθημα του ανήκειν, Φιλία, Καλοσύνη, Ενσυναίσθηση, Σεβασμός, Ανάπτυξη, Περιέργεια, Ανεξαρτησία, Πρόκληση, Ηρεμία, Εστίαση, Πάθος, Επίτευγμα, Χαρά, Ενσυνειδητότητα, Ισορροπία, Ανθεκτικότητα, Χιούμορ, Υγεία, Μάθηση, Εξερεύνηση, Σύνδεση, Ανοιχτόμυαλος χαρακτήρας, Εμπιστοσύνη, Ευθύνη, Ειλικρίνεια, Καινοτομία, Αποδοχή, Ηγεσία, Σκοπός, Δικαιοσύνη, Συμπόνια, Υποστήριξη, Κίνητρο.»

3. Επιλέξτε τις 3-5 κορυφαίες τιμές σας.

Καταγράψτε τα και ρωτήστε: Ο χρόνος που περνάω μπροστά σε μια οθόνη τα υποστηρίζει αυτά ή με αποσπά την προσοχή από αυτά;



Γιατί λειτουργεί

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στη Μέθοδο De Martini, η οποία σας βοηθά να ανακαλύψετε τις αξίες σας εξετάζοντας τις επιλογές σας στην πραγματική ζωή. Οι αξίες είναι αυτές που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς—διαμορφώνουν τις συνήθειες, τους στόχους σας και τον τρόπο που ξοδεύετε τον χρόνο σας. Όταν γνωρίζετε τις αξίες σας, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε ως πυξίδα για να καθοδηγήσετε τις αποφάσεις σας, συμπεριλαμβανομένου του πώς και πότε χρησιμοποιείτε οθόνες.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιες είναι οι 3 κορυφαίες αξίες μου αυτή τη στιγμή;
- * Πώς μπορώ να ευθυγραμμίσω τη χρήση της οθόνης μου με αυτές τις τιμές;

Σύνοψη & Δράση

Κρατήστε τις κορυφαίες αξίες σας κάπου ορατά (π.χ., σε ημερολόγιο, καθρέφτη) για να σας υπενθυμίζουν τι έχει σημασία και να σας καθοδηγούν στις καθημερινές σας επιλογές.



Εξερεύνηση 3

Πού Πηγαίνει ο Χρόνος μου; Η ζωή ως γράφημα πίτας

Χρόνος: 20-30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Λευκό χαρτί ή τυπωμένο πρότυπο κυκλικού διαγράμματος
- Χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόροι (προαιρετικά)

Στόχοι

- Σκεφτείτε πώς περνάτε τον χρόνο σας αυτήν τη στιγμή σε μια τυπική ημέρα ή εβδομάδα
- Συγκρίνετε πώς η χρήση του χρόνου σας ταιριάζει με τις αξίες ή τους στόχους σας
- Προσδιορίστε μικρές βάρδιες για να αξιοποιήσετε τον χρόνο σας πιο συνειδητά

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Σκεφτείτε την μέση εργάσιμη ημέρα σας. Χωρίστε έναν κύκλο σε «φέτες» που αντιπροσωπεύουν πόσο χρόνο αφιερώνετε σε: ύπνο, σχολείο, χρόνο μπροστά σε οθόνες (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια, streaming), χόμπι, κίνηση, γεύματα, οικογένεια/φίλους, μελέτη και οτιδήποτε άλλο κάνετε.
2. Επισημάνετε κάθε κομμάτι με τον αριθμό των ωρών και το όνομα της δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε χρώματα εάν σου αρέσει.
3. Αναλογιστείτε: Αυτό το κυκλικό διάγραμμα αντικατοπτρίζει τον τρόπο που θέλετε να ζήσετε; Δημιουργήστε ένα δεύτερο κυκλικό διάγραμμα που να δείχνει πώς θα θέλατε να περνάτε τον χρόνο σας, ακόμα και με μικρές αλλαγές.

Γιατί λειτουργεί

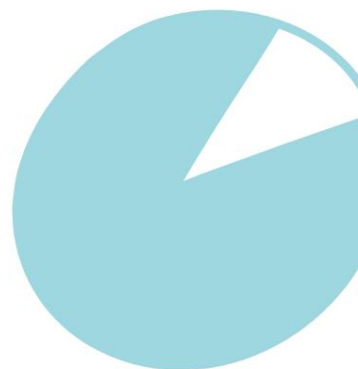
Ο χρόνος είναι σαν το νόμισμα — μόλις τον ξοδέψεις, δεν μπορείς να τον πάρεις πίσω. Συχνά ξοδεύουμε χρόνο από συνήθεια και όχι από πρόθεση, ειδικά μπροστά σε οθόνες. Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να συνειδητοποιήσετε πώς χρησιμοποιείται ο χρόνος σας, ώστε να μπορείτε να επιλέγετε πιο σοφά. Η ευθυγράμμιση του χρόνου με τις αξίες σας βοηθά να νιώθετε πιο ισορροπημένοι και ολοκληρωμένοι.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Τι σας εξέπληξε στον τρόπο που αξιοποιείτε τον χρόνο σας;
- * Ποια μικρή αλλαγή θα μπορούσε να σας ελευθερώσει χρόνο για κάτι που σας ενδιαφέρει;

Σύνοψη & Δράση

Ο χρόνος είναι πολύτιμος. Διάλεξε ένα «κομμάτι» χρόνου που θέλεις να αλλάξεις αυτή την εβδομάδα, έστω και λίγο, και παρατήρησε πώς νιώθεις.



Εξερεύνηση 4

Διάλεξε την αποτοξίνωσή σου,

Σχεδιάστε ένα σχέδιο ψηφιακής επαναφοράς

Χρόνος: 20-30 λεπτά (συν τον χρόνο αποτοξίνωσης που έχετε επιλέξει)

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι •
- Αυτό το φύλλο εργασίας ή το σημειωματάριο
- Ημερολόγιο ή σχεδιαστής (προαιρετικά)

Στόχοι •

- Εξερευνήστε διαφορετικούς τύπους ψηφιακών σχεδίων αποτοξίνωσης • Επιλέξτε μια πρόκληση αποτοξίνωσης που σας φαίνεται ρεαλιστική και χρήσιμη
- Δημιουργήστε ένα βήμα προς βήμα σχέδιο για να το ακολουθήσετε μέσα από και αναστοχασμό

Οδηγίες βήμα προς βήμα Επιλέξτε το επίπεδο αποτοξίνωσης

- που σας ταιριάζει (ξεκινήστε με μικρά βήματα ή προχωρήστε με μεγάλα βήματα).

Επιλογές:

- ➔ Αποτοξίνωση 1 ώρας – Όχι τηλέφωνο για 1 ώρα (π.χ., κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πριν τον ύπνο)
- ➔ 1ήμερη αποτοξίνωση – Μια ολόκληρη μέρα μακριά από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή
- ➔ τις οθόνες. Αποτοξίνωση Σαββατοκύριακου – 48 ώρες με φως οθόνης ή χωρίς οθόνη. 1 εβδομάδα
- ➔ αποτοξίνωσης – Θέστε όρια ή ξεφύγετε από την οθόνη (εκτός από τα απαραίτητα).
- ➔ Αποτοξίνωση 1 μήνα – Σημαντική επαναφορά, με σαφή όρια και εναλλακτικές λύσεις

- Για την αποτοξίνωση που έχετε επιλέξει, σχεδιάστε:

- ➔ Πότε θα την κάνετε;
- ➔ Ποιες εφαρμογές ή συσκευές θα περιορίσετε ή θα αποφύγετε;
- ➔ Τι θα κάνετε αντ' αυτού κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου; (Αυτό το μέρος είναι πολύ σημαντικό για την επίτευξη του στόχου σας.)

Να είστε συγκεκριμένοι. Ο εγκέφαλός σας χρειάζεται μια σαφή εναλλακτική λύση, όχι απλώς «Δεν θα χρησιμοποιήσω το τηλέφωνό μου».

Ρωτήστε τον εαυτό

σας: Θα με βοηθήσει αυτό να νιώσω πιο ήρεμος, πιο ενεργητικός ή πιο παρών από το scrolling;

Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε τουλάχιστον μία επιλογή που βασίζεται στην κίνηση, επειδή η κίνηση είναι ένας από τους πιο γρήγορους τρόπους για να επαναφέρετε τον εγκέφαλο και το σώμα σας. Ακόμα και η μικρή κίνηση βοηθάει να σπάσει ο βρόχος κύλισης.

Παραδείγματα από τα οποία θα μπορούσατε να επιλέξετε:

- ➔ Κάντε μια σύντομη βόλτα (ακόμα και 5-10 λεπτά)
- ➔ Τεντώστε ή τινάξτε το σώμα σας
- ➔ Κάντε μια γρήγορη σανίδα ή καθίστε στον τοίχο

- Βγείτε έξω για καθαρό αέρα
- Τρώτε με προσοχή χωρίς περισπασμούς
- Ρίξτε μια κρύα πιτσιλιά νερού στο πρόσωπό σας
- Τακτοποιήστε έναν μικρό χώρο
- Σχεδιάστε, γράψτε ή ακούστε μουσική χωρίς να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα

Διάλεξε επιλογές που σου φαίνονται ρεαλιστικές, ευχάριστες και εφικτές — όχι αυτές που νομίζεις ότι «πρέπει» να κάνεις.

- Προετοιμαστείτε για την επιτυχία:
- Πείτε το σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας (για υποστήριξη)
- Ορίστε υπενθυμίσεις ή απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις
- Προετοιμάστε υλικά ή δραστηριότητες για την ώρα αποτοξίνωσης

Γιατί λειτουργεί

Αποτοξίνωση δεν σημαίνει «χωρίς οθόνες για πάντα». Σημαίνει να δίνετε στον εγκέφαλο και το σώμα σας ένα διάλειμμα από τη συνεχή διέγερση, ώστε να μπορείτε να επαναφέρετε τις αρχικές σας ισορροπίες. Ακόμα και οι σύντομες αποτοξίνες βοηθούν στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και προσφέρουν περισσότερη χαρά στην πραγματική ζωή. Ξεκινώντας με μικρά βήματα και έχοντας επίγνωση, διευκολύνετε την οικοδόμηση πιο υγιεινών συνηθειών μακροπρόθεσμα.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιο πρόγραμμα αποτοξίνωσης επέλεξα και γιατί;
- * Πώς ένιωσα κατά τη διάρκεια και μετά την αποτοξίνωση;

Σύνοψη & Δράση

Η αποτοξίνωση είναι ένα εργαλείο, όχι ένας κανόνας. Επιλέξτε ένα πρόγραμμα που ταιριάζει στη ζωή σας και σας βοηθά να νιώθετε ότι έχετε περισσότερο έλεγχο — και να θυμάστε, κάθε διάλειμμα μετράει.



Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 4

Μόλις εξερευνήσατε μερικές μεγάλες ιδέες — από τον προσδιορισμό των βασικών σας αξιών, μέχρι τον καθορισμό ορίων καλοσύνης και τη χρήση εργαλείων όπως η κίνηση και ο στοχασμός για επαναφορά όταν χρειάζεται.

Κάντε μια παύση για λίγο και αφήστε το να προσγειωθεί.

Ρίξτε μια ματιά στις δραστηριότητες που δοκιμάσατε σε αυτήν την ενότητα.

Ποια αξία σας φαίνεται πιο σημαντική για τον καθορισμό των συνηθειών σας απέναντι στην οθόνη;

Ποιο ήταν ένα όριο οθόνης ή μια επαναφορά που μου φάνηκε πραγματικά καλό;

Όταν τα πράγματα δεν πήγαιναν τέλεια, πώς επανήλθετε στον σωστό δρόμο;

Γράψτε παρακάτω τα σημαντικότερα συμπεράσματά σας:

Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτό το κομμάτι είναι το εξής:





Σύνοψη της Ενότητας 4

Οι συνήθειές σας μπροστά στην οθόνη δεν είναι «καλές» ή «κακές», αλλά λειτουργούν καλύτερα όταν ταιριάζουν με αυτό που πραγματικά έχει σημασία για εσάς. Όταν ο χρόνος που αφιερώνετε στο τηλέφωνό σας ευθυγραμμίζεται με τις αξίες σας, νιώθετε περισσότερο έλεγχο, λιγότερες ενοχές και πιο ικανοποιημένοι με τον τρόπο που περνάτε τις μέρες σας.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, έχετε αρχίσει να:

- ✓ Προσδιορίστε τις βασικές σας αξίες και συνδέστε τις με τις ψηφιακές σας επιλογές.
- ✓ Εντοπίστε τη διαφορά μεταξύ των γρήγορων κρουσμάτων ντοπαμίνης και της μακροπρόθεσμης ικανοποίησης που σου προκαλεί το αίσθημα ότι «αυτό είναι σωστό».
- ✓ Θέστε όρια οθόνης που σας φαίνονται ευγενικά και εφικτά, όχι σκληρά ή μη ρεαλιστικά.
- ✓ Εξερευνήστε απλές επαναφορές — όπως το περπάτημα, το stretching ή το συνειδητό φαγητό — ως υποστηρικτικά εργαλεία όταν τα χρειάζεστε.
- ✓ Εξασκηθείτε στο να ανακάμπετε από λάθη χωρίς να κατηγορείτε τον εαυτό σας.

Το κλειδί για την παραλαβή;

Δεν χρειάζεται να αναθεωρήσετε τη ζωή σας από τη μια μέρα στην άλλη. Μικρές επιλογές που βασίζονται σε αξίες — υποστηριζόμενες από εργαλεία, κίνηση και αυτοεκτίμηση — μπορούν να σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε τις οθόνες με τρόπο που να υποστηρίζει τους στόχους σας και τη ζωή που πραγματικά θέλετε.

Έχετε αρχίσει να ευθυγραμμίζετε τη χρήση της οθόνης με τις αξίες σας και να μαθαίνετε πώς να δημιουργείτε ισορροπία στη ζωή σας. Στη συνέχεια, ήρθε η ώρα να κάνετε σμίκρυνση, να αναγνωρίσετε πόσο μακριά έχετε φτάσει και να σχεδιάσετε εκ των προτέρων τη ζωή που θέλετε να χτίσετε.



Οραματισμός

Μερικές φορές, το να βλέπεις τη μεγαλύτερη εικόνα σε βοηθά να παραμένεις παρακινημένος. Αυτή η οπτικοποίηση θα σε βοηθήσει να συνδέσεις τις καθημερινές σου επιλογές με τις βαθύτερες αξίες σου, έτσι ώστε η αλλαγή να μοιάζει λιγότερο με αγγαρεία και περισσότερο με μια πορεία προς τη ζωή που θέλεις.



Άσκηση οπτικοποίησης: Τα Δύο Μονοπάτια

- ➔ Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα σταυροδρόμι. Ένα μονοπάτι είναι το πώς θα εξελιχθεί η ζωή αν διατηρήσετε τις τρέχουσες συνήθειές σας μπροστά στην οθόνη ακριβώς τις ίδιες για τον επόμενο χρόνο. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε, πώς είναι οι σχέσεις σας και τι κάνετε με τον χρόνο σας.
- ➔ Τώρα προχωρήστε στο δεύτερο μονοπάτι—αυτό είναι εκείνο όπου έχετε κάνει μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές που ταιριάζουν με τις αξίες σας. Φανταστείτε πώς είναι οι μέρες σας, με ποιον είστε και για τι είστε περήφανοι.
- ➔ Συγκρίνετε τα δύο μονοπάτια. Ποιο από τα δύο σας φαίνεται πιο κοντά στο άτομο που θέλετε να είστε;
- ➔ Φανταστείτε τον εαυτό σας να περπατάει με αυτοπεποίθηση σε αυτό το δεύτερο μονοπάτι, κάνοντας ένα βήμα τη φορά.

Ενότητα 5

Σχεδίαση Εμπρός



Εισαγωγή



Έχετε εξερευνήσει, πειραματιστεί και μάθετε πολλά για τον εαυτό σας σε αυτό το ταξίδι. Τώρα είναι η ώρα να κοιτάξετε μπροστά και να χρησιμοποιήσετε ό,τι ανακαλύψατε για να διαμορφώσετε τη ζωή που θέλετε.

Γιατί να κάνετε προγραμματισμό εκ των προτέρων;

Όταν έχεις μια σαφή ιδέα για το πού θέλεις να πας, οι καθημερινές σου επιλογές αρχίζουν να βγάζουν περισσότερο νόημα. Ο προγραμματισμός εκ των προτέρων δίνει στις τρέχουσες ενέργειές σας περισσότερο σκοπό. Σας βοηθά να παραμένετε συγκεντρωμένοι σε ό,τι έχει σημασία, ειδικά όταν οι περισπασμοί (όπως οι οθόνες) τραβούν την προσοχή σας.

Αυτή η ενότητα αφορά τη μετατροπή των γνώσεών σας σε συνειδητή δράση. Αφορά τον εορτασμό της ανάπτυξής σας -ακόμα και των μικρών βημάτων- και τη σκέψη για το πώς να μεταφέρετε αυτές τις νίκες στο μέλλον σας. Θα δημιουργήσετε το όραμά σας για τη ζωή, θα γράψετε μια επιστολή στον μελλοντικό σας εαυτό και θα αναλογιστείτε τι σας φέρνει χαρά εκτός σύνδεσης.

Γιατί η αλήθεια είναι η εξής: οι υγιείς σχέσεις, η πραγματική σύνδεση και η ουσιαστική πρόοδος ξεκινούν από ΕΣΑΣ. Δεν συμβαίνουν απλώς, εσύ τις δημιουργείς, μία επιλογή τη φορά. Οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η αυτοπεποίθηση και η σαφήνεια σχετικά με τις αξίες σου σε βοηθούν να νιώθεις πιο προσγειωμένος και σου διευκολύνουν να απολαμβάνεις τη ζωή πέρα από την οθόνη.

Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε πώς οι επιλογές σας επηρεάζουν άλλους, φίλους, συμμαθητές ή ακόμα και ενήλικες.

Μερικές φορές, το να δίνεις το παράδειγμα είναι τόσο απλό όσο το να ξεκινήσεις μια συζήτηση ή να δείξεις ότι η αλλαγή είναι εφικτή.

Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει:

- 1 Θέστε SMART στόχους που θα σας βοηθήσουν να ενσωματώσετε πιο συνειδητές συνήθειες στην καθημερινότητά σας
- 2 Ξεκαθαρίστε το μυαλό σας σχετικά με τους μακροπρόθεσμους στόχους και τις αξίες σας
- 3 Εστιάστε σε αυτό που θέλετε να πετύχετε και διατηρήστε το κίνητρό σας
- 4 Να είστε παρόντες στις στιγμές που μοιράζεστε εκτός σύνδεσης
- 5 Εκτιμήστε τα μικρά καθημερινά πράγματα στη ζωή

Ας πάρουμε όλη την ανάπτυξη και τις γνώσεις που έχεις αποκτήσει και ας σχεδιάσουμε το επόμενο κεφάλαιό σου.

Ενότητα 5 λίστα εξερευνήσεων



Εξερεύνηση 1
SMART Στόχοι για
Συνειδητή Χρήση Οθόνης



Εξερεύνηση 2
Γράμμα στον Μελλοντικό Εαυτό μου,
Ξεκινώντας με το Τέλος στο Μυαλό



Εξερεύνηση 3
Δημιουργήστε τη ζωή σας
Πίνακας Όρασης



Εξερεύνηση 4
Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης,
Δεν χρειάζονται όλα
Να είσαι κοινωνικός

Εξερεύνηση 1

SMART Στόχοι για Ενσυνείδητη Χρήση Οθόνης

Χρόνος: 20-25 λεπτά (συν τον χρόνο αποτοξίνωσης που έχετε επιλέξει)

Απαιτούμενα υλικά

• Στυλό ή μολύβι

• Τετράδιο ή φύλλο εργασίας, • Σημειωματάριο ή φύλλο εργασίας.

Στόχοι

• Κατανοήστε τι είναι οι στόχοι SMART και γιατί λειτουργούν

• Θέστε έναν ρεαλιστικό στόχο για να βελτιώσετε τις συνήθειες χρήσης οθόνης. ...

• Μάθετε πώς να παρακολουθείτε την πρόοδο και να παραμένετε παρακινημένοι

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Μάθετε τι είναι οι στόχοι SMART και γιατί λειτουργούν:

Ο καθορισμός στόχων είναι υπέροχος, αλλά ο καθορισμός SMART στόχων σας βοηθά να τους πετύχετε πραγματικά.

Το SMART είναι ένας τρόπος να χωρίσετε τον στόχο σας σε μικρά, εφικτά βήματα.

Ας το αναλύσουμε:

→ S – Ειδικό

Να είστε σαφείς και λεπτομερείς. Τι ακριβώς θέλετε να αλλάξετε στη χρήση της οθόνης σας;

Παράδειγμα: Αντί για «Θέλω να χρησιμοποιώ λιγότερο το τηλέφωνό μου», δοκιμάστε «Θέλω να σταματήσω να χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου κατά τη διάρκεια των γευμάτων».

→ M – Μετρήσιμο

Πώς θα ξέρετε αν σημειώνετε πρόοδο; Χρησιμοποιήστε αριθμούς ή σαφή σημάδια.

Παράδειγμα: Η φράση «Θα τρώω γεύματα χωρίς τηλέφωνο 5 ημέρες αυτήν την εβδομάδα» είναι μετρήσιμη.

→ A – Εφικτό

Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός για τη ζωή σου αυτή τη στιγμή; Ξεκίνα από μικρά πράγματα. Ένας πολύ μεγάλος στόχος μπορεί να σου φαίνεται συντριπτικός.

Παράδειγμα: Η φράση «Θα απενεργοποιήσω τις ειδοποιήσεις για 2 εφαρμογές» είναι πιο εφικτή από τη φράση «Θα διαγράψω όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για πάντα».

→ R – Σχετικό

Γιατί έχει σημασία αυτός ο στόχος για εσάς; Συνδέστε τον με τις αξίες σας ή με ό,τι σας ενδιαφέρει.

Παράδειγμα: «Θέλω καλύτερο ύπνο και καλύτερη συγκέντρωση στο σχολείο, γι' αυτό θα σταματήσω να χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου 30 λεπτά πριν τον ύπνο».

→ T – Χρονικά περιορισμένο

Ορίστε ένα χρονικό πλαίσιο. Πότε θα ξεκινήσετε; Για πόσο καιρό θα το προσπαθείτε αυτό;

Παράδειγμα: «Θα το κάνω αυτό για 1 εβδομάδα, ξεκινώντας από σήμερα».



2. Επιλέξτε μία συνήθεια χρήσης οθόνης που θέλετε να αλλάξετε ή να βελτιώσετε.

Αυτό θα μπορούσε να είναι:

- Μείωση χρόνου σε μια συγκεκριμένη εφαρμογή
- Δεν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή του ύπνου
- Δημιουργήστε ζώνες χωρίς οθόνη στην ημέρα σας
- Αντικατάσταση του χρόνου που περνάει ο χρόνος μπροστά στην οθόνη με μια διασκεδαστική ή δημιουργική δραστηριότητα

3. Γράψτε τον δικό σας SMART στόχο για τις επόμενες 7 ημέρες.

Ορίστε ένα παράδειγμα για να σας βοηθήσει:

«Θα απενεργοποιώ τις ειδοποιήσεις για το Instagram και το TikTok και θα τις ελέγχω μόνο στις 5 μ.μ. κάθε μέρα για 7 ημέρες».

Συμβουλή: Ξεκινήστε με μικρά και ρεαλιστικά βήματα. Μία αλλαγή, όταν γίνει σωστά, είναι πιο ισχυρή από πέντε αλλαγές που δεν μπορείτε να τηρήσετε. Μπορείτε πάντα να ανεβείτε επίπεδο αργότερα!

Γιατί λειτουργεί

Οι SMART στόχοι σας βοηθούν να αναλύσετε τις μεγάλες ιδέες σε μικρά, εφικτά βήματα. Όταν ο στόχος σας είναι σαφής και ρεαλιστικός, είναι πιο πιθανό να τον ακολουθήσετε και να νιώσετε επιτυχημένοι. Οι μικρές νίκες ενισχύουν το κίνητρο και βοηθούν τις συνήθειες να διατηρηθούν με την πάροδο του χρόνου.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποιος είναι ο SMART στόχος μου για την προσεκτική χρήση οθόνης αυτή την εβδομάδα;
- * Τι μπορεί να σταθεί εμπόδιο και πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω;

Σύνοψη & Δράση

Ένας στόχος, μία εβδομάδα. Ξεκινήστε με μικρά βήματα, μείνετε συνεπείς και γιορτάστε την πρόδοό σας. Κάθε βήμα μετράει.



Εξερεύνηση 2

Γράμμα στον Μελλοντικό Εαυτό μου, Ξεκινώντας με το Τέλος στο Μυαλό

Χρόνος: 20-30 λεπτά (συν τον χρόνο αποτοξίνωσης που έχετε επιλέξει)

Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό ή μολύβι
- Σημειωματάριο ή χαρτί
- Φάκελος (προαιρετικά)

Στόχοι

- Σκεφτείτε τους μελλοντικούς σας στόχους και ποιοι θέλετε να γίνετε
- Να αναπτύξετε μια αίσθηση κατεύθυνσης και σκοπού
- Δημιουργήστε ένα προσωπικό μήνυμα που θα καθοδηγεί τις επιλογές σας σήμερα

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Φανταστείτε τον εαυτό σας 5 χρόνια στο μέλλον. Πώς ελπίζετε να είναι η ζωή σας; Σκεφτείτε την υγεία σας, τις φιλίες σας, τα πάθη σας, τους στόχους σας και τις καθημερινές σας συνήθειες. Δεν χρειάζεται να τα έχετε όλα σκεφτεί. Απλώς γράψτε τι σας φαίνεται σημαντικό αυτή τη στιγμή.
2. Γράψτε μια επιστολή στον μελλοντικό σας εαυτό. Συμπεριλάβετε:
 - Τι ελπίζετε ότι έχετε καταφέρει ή βιώσει
 - Τι είδους άνθρωπος ελπίζεις να έχεις γίνει
 - Υπενθυμίσεις για τις αξίες σας και τι έχει σημασία για εσάς
 - Συμβουλή ή ενθάρρυνση από τον τωρινό σας εαυτό
3. Σφραγίστε την επιστολή και επιλέξτε πότε θα την ανοίξετε (π.χ., σε 6 μήνες, 1 χρόνο). Προαιρετικά: δώστε την σε έναν φίλο ή έναν έμπιστο ενήλικα για να την κρατήσει για εσάς.

Γιατί λειτουργεί

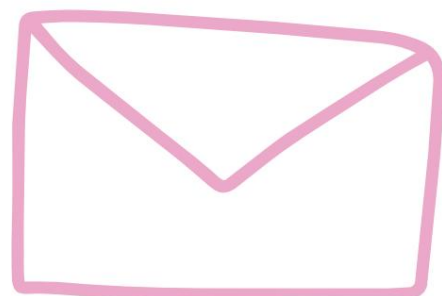
Το να γράφεις στον μελλοντικό σου εαυτό σε βοηθά να συνδεθείς με τους μακροπρόθεσμους στόχους και τις αξίες σου. Αυτή η δραστηριότητα σε ενθαρρύνει να σκεφτείς τι είδους ζωή θέλεις και πώς οι καθημερινές σου επιλογές αθροίζονται με την πάροδο του χρόνου. Σε βοηθά να παραμένεις προσηλωμένος σε ό,τι πραγματικά έχει σημασία, ειδικά όταν εμφανίζονται περισπασμοί ή προκλήσεις.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Για ποιους στόχους ή ελπίδες έγραψα περισσότερο στην επιστολή μου;
- * Ποια μικρά βήματα μπορώ να κάνω τώρα για να στηρίξω τον μελλοντικό μου εαυτό;

Σύνοψη & Δράση

Να έχετε κατά νου το μέλλον σας καθώς κάνετε επιλογές σήμερα. Οι πράξεις σας τώρα διαμορφώνουν τη ζωή για την οποία εργάζεστε.



Εξερεύνηση 3

Δημιουργήστε τον Πίνακα Οραματισμού Ζωής σας

Χρόνος: 30-45 λεπτά (συν τον χρόνο αποτοξίνωσης που έχετε επιλέξει)

Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί ή χαρτόνι
- Ψαλίδι και κόλλα
- Περιοδικά ή έντυπες εικόνες
- Στυλό ή μαρκαδόροι

Στόχοι

- Φανταστείτε το μέλλον σας και τι είδους ζωή θέλετε να δημιουργήσετε
- Οραματιστείτε τους στόχους, τις αξίες και τα όνειρά σας
- Δημιουργήστε ένα οπτικό εργαλείο για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και εμπνευσμένοι

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Σκεφτείτε για λίγο το μέλλον σας, π.χ. σε 5 χρόνια. Τι είδους ζωή θέλετε να δημιουργήσετε; Ποια είναι τα όνειρα, οι στόχοι και οι αξίες σας; Σκεφτείτε τομείς όπως η υγεία, οι φιλίες, η καριέρα, τα χόμπι, τα ταξίδια και η προσωπική ανάπτυξη.
2. Βρείτε εικόνες, λέξεις ή σχεδιάστε εικόνες που αντιπροσωπεύουν την ιδανική ζωή σας. Μπορείτε να συμπεριλάβετε:
 - Μέρη που θέλετε να πάτε
 - Πράγματα που θέλετε να κάνετε ή να μάθετε
 - Αξίες με τις οποίες θέλετε να ζείτε (π.χ. θάρρος, καλοσύνη, δημιουργικότητα)
 - Στόχοι για το επόμενο έτος, πέντε χρόνια ή και περισσότερο
3. Τακτοποιήστε και κολλήστε τις εικόνες και τις λέξεις σας στον πίνακά σας. Προσθέστε σχέδια, αποφθέγματα ή σύμβολα που σας φαίνονται σημαντικά. Δεν υπάρχει λάθος τρόπος—αυτό είναι το όραμά σας.
4. Τοποθετήστε τον πίνακα οραματισμού σας σε σημείο που θα τον βλέπετε συχνά. Αφήστε τον να σας υπενθυμίζει τι κάνετε. Εργάζεστε προς το να γίνετε και το είδος του ατόμου που θέλετε να είστε.

Γιατί λειτουργεί

Η δημιουργία ενός πίνακα οραματισμού σας βοηθά να εστιάσετε σε ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς. Όταν οραματίζετε τους στόχους και τα όνειρά σας, ενεργοποιείτε μέρη του εγκεφάλου σας που σας βοηθούν να παραμένετε παρακινημένοι και να αναλαμβάνετε δράση. Αυτό το εργαλείο σας βοηθά να διατηρείτε τις αξίες και το μέλλον σας στο προσκήνιο, ειδικά όταν η ζωή σας φαίνεται φορτωμένη ή σας αποσπά την προσοχή.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Ποια όνειρα ή στόχοι εμφανίστηκαν περισσότερο στον πίνακα οραματισμού σας;
- * Πώς αυτό αντικατοπτρίζει τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς;

Σύνοψη & Δράση

Αφήστε τον πίνακα οραματισμού σας να καθοδηγήσει τις επιλογές σας και να σας υπενθυμίζει το μέλλον σας.

Μικρά βήματα κάθε μέρα μπορούν να βοηθήσουν στην υλοποίηση του οράματός σας



Εξερεύνηση 4

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης, Δεν χρειάζεται να μοιράζονται όλα

Χρόνος: 10-15 λεπτά καθημερινά (ή όσο συχνά θέλετε)

Απαιτούμενα υλικά

- Σημειωματάριο ή ημερολόγιο
- Στυλό ή μολύβι

Στόχοι

- Ενισχύστε την επίγνωση των σημαντικών στιγμών στην καθημερινότητά σας
- Αναπτύξτε μια συνήθεια ευγνωμοσύνης και περισυλλογής
- Ενισχύστε τη χαρά της πραγματικής ζωής χωρίς να χρειάζεστε διαδικτυακή επιβεβαίωση

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Στο τέλος κάθε ημέρας (ή όποτε θέλετε), αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε: Τι μου άρεσε σήμερα που δεν είδε κανείς στο διαδίκτυο;
2. Γράψτε 1–3 πράγματα που σας έκαναν να νιώσετε χαρούμενοι, ήρεμοι, περήφανοι ή ευγνώμονες. Αυτά μπορεί να είναι μικρά πράγματα όπως ένα καλό γεύμα, ένα γέλιο με έναν φίλο ή μια ήσυχη βόλτα.
3. Κρατήστε αυτό το ημερολόγιο μόνο για εσάς. Είναι ο προσωπικός σας χώρος για να απολαμβάνετε πραγματικές στιγμές—χωρίς να χρειάζεται να τις δημοσιεύετε, να τις κοινοποιείτε ή να τις φιλτράρετε.

Γιατί λειτουργεί

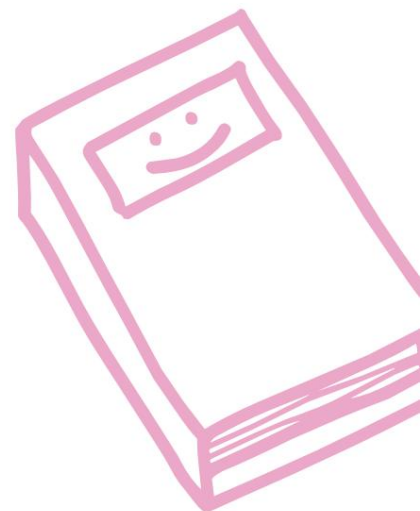
Η καταγραφή ευγνωμοσύνης σε ημερολόγιο βοηθά τον εγκέφαλό σας να επικεντρωθεί σε θετικές εμπειρίες, κάτι που ενισχύει τη διάθεση και την ανθεκτικότητα. Παρατηρώντας και εκτιμώντας στιγμές που δεν κοινοποιήθηκαν στο διαδίκτυο, υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι η χαρά της πραγματικής ζωής δεν χρειάζεται κοινό. Αυτό ενισχύει τη σύνδεσή σας με τον εαυτό σας και την παρούσα στιγμή.

Χώρος Αντανάκλασης

- * Πώς ένιωσες που επικεντρώθηκες σε στιγμές που δεν κοινοποιήθηκαν στο διαδίκτυο;
- * Ποια μοτίβα παρατηρώ σε ό,τι μου φέρνει πραγματική χαρά;

Σύνοψη & Δράση

Η ευγνωμοσύνη μεγαλώνει με την εξάσκηση. Συνέχισε να παρατηρείς τα μικρά πράγματα που κάνουν τη ζωή σου να φαίνεται πλούσια — ακόμα και όταν κανείς άλλος δεν τα βλέπει.



Τα συμπεράσματά μου από την Ενότητα 5

Έχετε εξερευνήσει μερικές ουσιαστικές ιδέες σε αυτήν την ενότητα.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να κάνετε ένα βήμα πίσω και να παρατηρήσετε τι μάθατε στην πορεία.

Τι σας έκανε εντύπωση;

Τι έμαθες για το πώς θέλεις να διαμορφώσεις τη ζωή σου;

Σας φάνηκε κάτι εκπληκτικό, χρήσιμο ή προκλητικό;

Γράψτε παρακάτω τα σημαντικότερα συμπεράσματά σας:

Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτό το κομμάτι είναι το εξής:



Σύνοψη της Ενότητας 5

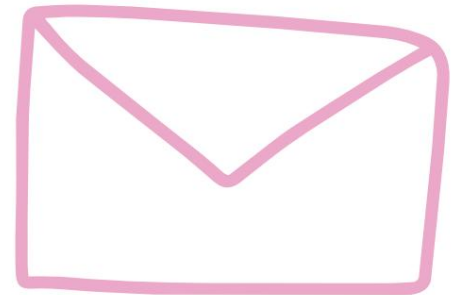
Τώρα έχετε τα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε τη ζωή που θέλετε. Όταν είστε πιο σαφείς σχετικά με τις προθέσεις και τους στόχους σας, γίνεται πιο εύκολο να κάνετε καθημερινές επιλογές που αντικατοπτρίζουν τι πραγματικά έχει σημασία για εσάς.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, έχετε αρχίσει να:

- ✓ Θέστε SMART στόχους που μετατρέπουν τις μεγάλες ιδέες σε εφικτά βήματα
- ✓ Συνδεθείτε με τους μακροπρόθεσμους στόχους και τις αξίες σας
- ✓ Φανταστείτε το είδος της ζωής που θέλετε να χτίσετε
- ✓ Ενδυναμώστε τη σύνδεσή σας με τον εαυτό σας εκτιμώντας μικρές, ουσιαστικές στιγμές

Το κλειδί για την παραλαβή;

Δεν χρειάζεται να βιάζεστε ή να έχετε τα πάντα τακτοποιημένα. Μπορείτε να ξεκινήσετε σήμερα. Μικρά, συνειδητά βήματα, που γίνονται με συνέπεια, αθροίζονται και βοηθούν στη δημιουργία της ζωής που θέλετε.



Οραματισμός

Αυτή η τελική οπτικοποίηση αφορά την σμίκρυνση και την παρατήρηση προς τα εμπρός. Έχετε μάθει πολλά για τον εαυτό σας— Τώρα ήρθε η ώρα να φανταστείτε το μέλλον που χτίζετε και πώς η συνειδητή τεχνολογία εντάσσεται σε αυτό.



Άσκηση οπτικοποίησης: Το μέλλον σου

- ➔ Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι θα περάσουν πέντε χρόνια από τώρα. Ζείτε μια ζωή που σας κάνει να νιώθετε συναρπαστική, ισορροπημένη και γεμάτη.
- ➔ Περιέγραψε μια μέρα στη ζωή σου—πού ξυπνάς, τι κάνεις, με ποιον περνάς χρόνο.
- ➔ Παρατηρήστε πώς χρησιμοποιείτε την τεχνολογία σε αυτό το μέλλον: πότε, πού και γιατί. Δείτε πώς υποστηρίζει τη ζωή σας αντί να την ελέγχει.
- ➔ Φανταστείτε να γράφετε ένα σύντομο σημείωμα από το Future You στο Present You, μοιράζοντας μια συμβουλή για το πώς να φτάσετε εκεί.
- ➔ Πάρε μια αργή ανάσα, γνωρίζοντας ότι είσαι ήδη καθ' οδόν.

Κλείσιμο σελίδας: Τα κατάφερες!

Φτάσατε στο τέλος του Ημερολογίου Ενσυνείδητης Εξερεύνησης του Χρόνου μπροστά στην Οθόνη.

Και θέλω απλώς να πω το εξής: Το γεγονός ότι κάνατε αυτές τις σελίδες σημαίνει κάτι.

Παρατήρησες τα μοτίβα σου.

Σε κίνησε η περιέργεια για το τι κρύβεται από κάτω.

Δημιουργήσατε μια εργαλειοθήκη για τις στιγμές που η κύλιση γίνεται αυτόματα.

Συνέδεσες τις συνήθειές σου μπροστά στην οθόνη με αυτό που πραγματικά έχει σημασία για εσένα.

Και φαντάστηκες το μέλλον που θέλεις να χτίσεις.

Αυτό δεν είναι μικρό.

Έτσι μαθαίνεις πώς να ζεις τη δική σου ζωή.

Μια γρήγορη υπενθύμιση πριν ξεκινήσετε: Δεν

χρειάζεται να είστε τέλειοι για να σημειώσετε πρόοδο.

Δεν χρειάζεται να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σου για να έχεις μια υγιή σχέση μαζί του.

Και δεν χρειάζεσαι ενοχές για να αλλάξεις.

Χρειάζεσαι μόνο επίγνωση, μικρές επιλογές και το θάρρος να προσπαθήσεις ξανά.

Αν θέλετε να συνεχίσετε, ακολουθούν τρεις απλοί τρόποι:

Διάλεξε ένα εργαλείο από το Ψηφιακό Κιτ Πρώτων Βοηθειών σου και χρησιμοποίησέ το αυτή την εβδομάδα.

Ξανακάντε μια εξερεύνηση που σας άρεσε (οι απαντήσεις σας θα αλλάζουν καθώς αλλάζετε).

Ελέγξτε τον εαυτό σας μία φορά την εβδομάδα: Με βοηθάει ο χρόνος που περνάω μπροστά σε μια οθόνη να νιώθω περισσότερο σαν τον εαυτό μου ή λιγότερο σαν τον εαυτό μου;

Και αν ποτέ βρεθείτε σε μια μέρα που θα επιστρέψετε σε παλιές συνήθειες...

Αυτό δεν σβήνει την ανάπτυξή σου.

Σημαίνει απλώς ότι είσαι άνθρωπος.

Κλείστε αυτό το ημερολόγιο γνωρίζοντας το εξής: Είστε ήδη καθ' οδόν.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programmes Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.