

Jaka jest Twoja równowaga cyfrowa?

Przeczytaj poniższe pytania i odpowiedz na nie zaznaczając **TAK** lub **NIE**. Dotyczą one kwestii, które wskazywać mogą na to, że w niektórych obszarach może brakować Ci równowagi cyfrowej.

- 1) Kontroluję telefon zaraz po przebudzeniu. Telefon i media społecznościowe sprawdzam jeszcze przed poranna kawą.
- 2) Kiedy jestem bez połączenia z Internetem, mam uczucie, że czegoś mi brakuje.
- 3) Często przerywam z kimś rozmowę, żeby skontrolować e-mail albo powiadomienia.
- 4) Zauważyłem, że w znacznie zwiększyła się ilość czasu, którą spędzanego w sieci.
- 5) Często podczas jedzenia oglądam filmy, seriale lub scrolluję telefon.
- 6) Mam poczucie, że od rana do wieczora siedzę przy komputerze, a i tak nie nadążam z zadaniami i sprawami do załatwienia.
- 7) Powiadomienia i sprawdzanie wiadomości przeszkadza mi skoncentrować się i dokończyć rozpoczęte zadania.
- 8) Większość mojego wolnego czasu spędzam w Internecie czy w mediach społecznościowych.
- 9) Staram się spędzać mniej czasu w sieci, ale nie udaje mi się to.
- 10) Czuję się dziwnie nerwowo, kiedy nie mam przy sobie swojego smartfona.

Przeczytaj jeszcze raz te pytania, na które odpowiedziałeś/aś TAK. Zastanów się, w którym obszarze chciałbyś/abyś wprowadzić zmianę, aby następnym razem Twoja odpowiedź była NIE. Na początek wybierz jeden obszar. Być może w trakcie kursu znajdziesz wskazówkę lub rozwiązanie, które pozwoli Ci wykonać pierwszy krok w kierunku lepszej równowagi cyfrowej.

