



Zašto je važno napraviti predah od tehnologije?

1. Isključivanje od tehnologije pomoći će ti da bolje spavaš.
2. Često provođenje vremena na društvenim mrežama može izazvati kod tebe osjećaje ljubomore i usamljenosti stoga je važno isključiti se i pobrinuti za mentalno zdravlje.
3. Isključivanjem možeš dobiti više vremena za sebe i odmor.
4. Isključivanjem možeš poboljšati kvalitetu života imajući više vremena za vježbanje, druženje s prijateljima i obitelji, uživanje u hobijima.
5. Povezanost s drugima važna je za naše blagostanje. Ali, bolje je družiti se s drugima uživo.
6. Više si u sadašnjosti kada se isključiš s tehnologija.
7. Isključivanje može povećati tvoju produktivnost, možeš učiniti više u manje vremena.