

	PO	ÚT	STŘ	ČT	PÁ	SO	NE
✓ SPÁNEK BEZ MOBILU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ PEVNÁ LINKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ VYPNĚTE SE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ ONLINE OKNA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ SINGLETASKING	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### SPÁNEK BEZ MOBILU

Lidé, kteří nespí s telefonem v ložnici a berou ho do ruky až po cestě do práce nebo v kanceláři, mají lepší den a cítí se šťastnější a odpočatější. Pořídte si budík a mobil nechte přes noc v kuchyni.

### PEVNÁ LINKA

Po příchodu domů odložte mobil na jedno místo a zapněte vyzvánění, abyste slyšeli hovory. Doma nemusíte mít telefon neustále u sebe a každou chvíli kontrolovat, co se v online světě děje. Dáte si potřebný odstup a budete mít více volného času.

### VYPNĚTE SE

Každý den si najděte chvíli, kdy vypnete. Třeba při obědové pauze nebo i po cestě z práce. Věnujte se naplno jídlu, kávě nebo jen na okamžik lekněte na lavičce v parku, bez hudby v uších, jen tak. Mysl má pak možnost zpracovat všechny myšlenky a informace. I 10 minut denně "nicnedělání" má význam.

### ONLINE OKNA

Naplánujte si časová okna během dne, kdy budete kontrolovat emaily, chaty, zprávy a sociální sítě. Takto se vyhnete tomu, že budete ihned reagovat na každou notifikaci, která přijde. Zlepší vám to soustředění, organizaci práce a efektivitu.

### SINGLETASKING

Tento úkol je nejnáročnější ze všech. Soustředte se během dne vždy jen na jednu aktivitu. Při obědě jen jezte, nečtěte emaily a buďte plně přítomni. Když jdete na autobus, jen kráčejte a nečtěte u toho zprávy a schovejte si mobil do tašky. V práci se snažte dokončit jeden úkol, než se vrhnete na další. Ušetříte tím spoustu mentální energie.