Mein Mini Digital Detox Plan

Arbeitsblatt mit Platz zum Eintragen deiner Top-3-Regeln und einem wöchentlichen Tracker für deine digitale Auszeit.

1. Kein Handy beim Aufwachen (15 Min)

2. Nur zur Info-Nutzung nutzen

3. Schlafzimmer smartphone-free

4. Keine Bildschirme zum Essen

5. Benachrichtigungen auslassen

6. Blaulichtfilter abends nutzen

7. Gedanken notieren statt scrollen

8. Tägliche 10-Minuten-Pause

9. Wasser statt E-Cigarette

10. Abendroutine ohne Display

Mehr Impulse: affirmationen24.de/