



7-dniowy detoks dopaminowy – prosty plan resetu

Dzień 1 – ogranicz social media

Usuń lub ogranicz aplikacje, które najbardziej zabierają Ci czas.



Dzień 2 – poranek bez telefonu

Pierwsza godzina dnia bez ekranu.

Dzień 3 – mniej rozpraszaczy

Ogranicz telefon i skup się na jednej rzeczy przez minimum 30-60 minut.



Dzień 4 – reset nawyków

Podsumuj zmiany i zdecyduj, co zostaje na stałe.

