

„Dziesięć sposobów na oderwanie się od mediów społecznościowych

1. Wyloguj się z Facebooka, kiedy skończysz zmieniać status.
2. Wyłącz wszelkie powiadomienia na swoim laptopie i telefonie.
3. Uśpij komputer i umieść go razem z telefonem w drugim pokoju, zanim pójdziesz do łóżka.
4. Zapewnij siedzącej przed tobą osobie swoją całą, niepodzielną uwagę i oczekuj tego samego.
5. Weź kąpiel. Ale zostaw urządzenia mobilne za drzwiami łazienki!
6. Ogranicz się do zaglądania na Facebooka trzy razy dziennie na pół godziny.
7. Co tydzień jedź na wycieczkę w miejsce, gdzie nie ma zasięgu sieci komórkowej.
8. Postaw w jadalni lub kuchni koszyk, w którym będą lądować telefony podczas posiłków.
9. Nie korzystaj z żadnej elektroniki po dziewiątej wieczorem.
10. Postaraj się poświęcać taki sam czas na podtrzymywanie swoich znajomości poza Internetem”.

Wpis z książki: Dr. Suzana E. Flores. „Sfejsowani. Jak korzystać z mediów społecznościowych, żeby zyskać, a nie stracić”. iBooks.