

Týdenní plán Pure Space



Objevte radost z
přítomnosti a načerpejte
klid ve svém
každodenním životě.

Ráno

Každé ráno: 15 minut pro sebe

Začněte svůj den bez mobilu.
Využijte těchto 15 minut na
dechová cvičení, jemné protažení,
meditaci nebo klidné posezení s
šálkem čaje. Už první kroky
mohou změnit celý váš den –
vydržte bez mobilu, to zvládnete!

Večer

**Každý večer: 1 hodina před
usnutím bez elektroniky,
deník vděčnosti**

Napište si 3 body z dnešního dne, které
vás potěšily a jak se cítíte bez
digitálního přetížení.
„Každý vděčný okamžik je krokem k
větší radosti. Hledejte ty své!“



Tip

Pokud máš nezvladatelnou touhu
scrollovat, zkus navýšit dopamin
krátkým protažením nebo tancem, pusť
si oblíbený song, nebo zatelefonuj
někomu blízkému. Ulož si telefon
někam, kam není snadný přístup, např
na skříň. Odměň se za splněný úkol.

Úkol pro každý den

Pondělí: Večer bez
obrazovky

☐

Úterý: Procházka bez
telefonu

☐

Středa: Domácí
beztelefonní zona

☐

Čtvrtek: Odpoledne bez
sociálních sítí

☐

Pátek: Analogový večer
bez technologií

☐

Sobota: Půlden bez
technologií

☐

Neděle: velké finále - den
bez obrazovek.

☐

„POJĎME DO TOHO – ZMĚNA ZAČÍNÁ MALÝMI KROKY!“



Denní úkoly

Každý den se zaměřte na jeden jednoduchý, ale účinný krok k digitálnímu detoxu. Zde jsou návrhy, nebo si vymyslete vlastní dle vašich potřeb.

Pondělí: Večer bez obrazovky.

- Po večeři odložte všechny digitální přístroje a věnujte se čtení, tvoření, konverzujte s blízkými, nebo si zahrajte stolní hry.
- „Začít může být těžké, ale odměnou je klidný večer plný opravdových okamžiků.“

Úterý: Ranní procházka bez telefonu.

- Vyjděte si na krátkou procházku, pozorujte okolní svět a vnímejte přítomný okamžik.
- „Dejte si šanci zamilovat se do světa kolem sebe – stačí jediný krok!“

Středa: Zavedení „beztelefonní zóny“.

- Vyberte si jedno místo doma (např. ložnici nebo jídelní stůl), kde telefony nemají místo. Dodržte to do konce týdne.
- „Vyčistěte prostor, vyčistíte i svou mysl. Malý krok, velká změna!“

Čtvrtek: Celý den bez sociálních sítí.

- Dnes se odhlaste ze všech sociálních sítí a zaměřte se na aktivity offline. Co říkáte, jde to i bez nich?
- „Připojte se k reálnému životu. Stojí to za to!“

Pátek: „Analogový večer“.

- Věnujte večer činnostem, které vás baví – malujte, hrajte deskové hry, pište nebo relaxujte s hudbou.
- „Dopřejte si zábavu bez modrého světla. Uvidíte, jak osvěžující to je!“

Sobota: Digitální půlden.

- Naplánujte si půl dne (dopoledne nebo odpoledne) bez jakékoli technologie. Projděte se v přírodě, věnujte se koníčkům nebo aktivitám s rodinou.
- „Půlden svobody pro vaši mysl. Zvládnete to – udělejte to pro sebe!“

Neděle: Den offline! Offline plánování nového týdne.

- Dnes je velký den, zvládneme jej celý den offline bez mobilů a dalších obrazovek. Vždyť je tolik skvělých věcí, co se dá dnes podniknout. Dokážete to!
- Sedněte si s papírem a tužkou, zhodnoťte uplynulý týden a naplánujte si následující dny bez použití aplikací či digitálních nástrojů.
- „Jak jste si užili dnešní den? Dejte svým myšlenkám prostor. Zapište si své cíle a sny a sledujte, jak se začínají naplňovat!“