

منطقة السيادة الشخصية



- [] لا هاتف في السرير (النوم مقدس)
- [] لا هاتف على الطعام (الأكل مقدس)
- [] لا هاتف في أول 30 دقيقة (الصباح لي)

التنبيه

أنت القبطان، والشاشة مجرد أداة.