



Anuvrat Vishva Bharati Society Presents

# ANUVRAT DIGITAL DET<sup>OFF</sup>X **ADD Value to Life!**

**DEFINITION:** Anuvrat Digital Diet means setting healthy boundaries to your digital consumption rather than taking a complete break from digital.

D

Divide



*Digital  
Intermittent  
Fasting*



I

*Invest time in Podcast, Tedtalks, Documentaries, Motivational Content, Infotainment, Physical & Mental health content, Intellectual games like CHESS*

E

*Engage positively by allocating time for projects to grow Professionally, Research, E-Books, Spiritual, Motivational Music, Meditation, Self- Development activity engage in physical connection rather than virtual*



T

Track your Screen Time Usage, Self analyse & Improvise!



जुड़ें, जोड़ें, बनायें कैजोड़े



# अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी प्रस्तुत करता है

## अणुव्रत डिजिटल डिटोक्स एड वेल्यू टू लाईफ



**परिभाषा :** अणुव्रत डिजिटल डाइट का मतलब डिजिटल दुनिया से पूरी तरह ब्रेक लेने के बजाय अपने डिजिटल उपभोग के लिए समय सीमाएँ निर्धारित करना है।

# D

डिजिटल - डिजिटल उपयोग को विभाजित करें।

उपयोगिता

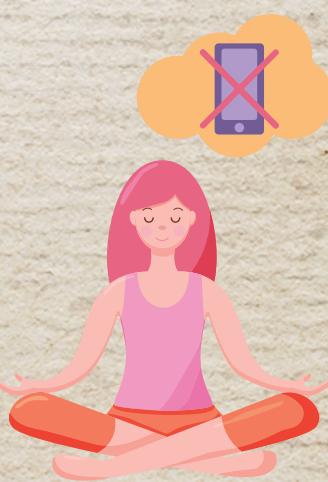
5

मनोरंजन

2

अनावश्यक समय

1



# I

इनवेस्ट - अपना अमूल्य समय पॉडकास्ट, टेडटॉक, डॉक्यूमेंट्री, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सामग्री, चैस, सुदोकु जैसी बौद्धिक खेल खेलने में समायोजित करें।

# E

एंगेज - व्यावसायिक परियोजनाओं, अनुसंधान, ई-पुस्तकें, आध्यात्मिक, प्रेरक संगीत, ध्यान, आत्म-विकास गतिविधियों के लिए समय समायोजित करके सकारात्मक रूप से संलग्न रहें।



# T

टाइम - अपने स्क्रीन टाइम उपयोग को ट्रेक करें, आत्म चिंतन करें और सुधार करें!



जुड़ें, जोड़ें, बनायें बैजोड़े