



Anuvrat Vishva Bharati Society
Presents

ANUVRAT DIGITAL DETOX

ADD Value to life

Inspiration ~ Anuvrat Anushasta Acharya Shri Mahashramanji

I PLEDGE TO...

01

PRACTICE
DIGITAL
FASTING
BETWEEN
11PM - 7AM

02

PRACTICE
DIGITAL
FASTING

DURING

MEALS

03

PRACTICE
DIGITAL
FASTING
WHILE
DRIVING

04

PRACTICE
DIGITAL
FASTING
30 MINUTES
PRIOR SLEEP

05

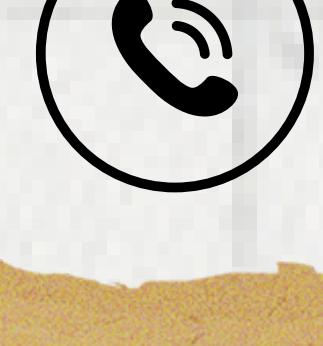
PRACTICE
DIGITAL FASTING
TILL 30 MINUTES
POST WAKEUP

06

ADD 3 PEOPLE
TO **ADD** DRIVE



Reduce the digital load,
Scan the QR code .



7045291313

Organised by ~ Anuvrat Samiti Mumbai

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
प्रस्तुत करती है

अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स

एड वैल्यू टू लाइफ

प्रेरणास्रोत : अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमणजी

मैं प्रतिश्ना लेता / लेती हूं..

01

रात्रि 11 बजे से
सुबह 7 बजे तक
डिजिटल संयम
करने का प्रयास
करूँगा / करूँगी।

02

खाना खाते समय
डिजिटल संयम करने
का प्रयास करूँगा /
करूँगी।

03

गाड़ी चलाते समय
डिजिटल संयम करने
का प्रयास करूँगा /
करूँगी।

04

सोने से 30 मिनट
पहले डिजिटल
संयम करने का
प्रयास करूँगा /
करूँगी।

05

सुबह उठने से 30
मिनट तक
डिजिटल संयम
करने का प्रयास
करूँगा / करूँगी।

06

3 लोगो इस ADD
अभियान से जोड़ने
का प्रयास करूँगा/
करूँगा।



डिजिटल लोड कम करें,
QR कोड स्कैन करें

7045291313

संप्रसारक ~ अणुव्रत समिति मुंबई