

Digital detox

edizione primavera

www.dimensionenatura.ch

www.anticosapere.ch

1

non utilizzare il
cellulare al risveglio

2

silenzia le notifiche
delle applicazioni

www.dimensionenatura.ch

www.anticosapere.ch

fai pulizia negli account
e nella schermata
mantenendo i
contatti/applicazioni
che ti fanno stare bene

3

decidi un tempo
giornaliero massimo di
utilizzo

4

www.dimensionenatura.ch

www.anticosapere.ch

5

quando sei a passeggio o nel bosco metti il cellulare su modalità aereo

6

Crea un luogo digital-free come sala da pranzo e aree comuni

**Inizia ORA a
RI-CONNETTERTI.
alla vita**