

DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

I.

PROVEĎTE DIGITÁLNÍ ÚKLID
DEFINUJTE ROLI U ZAŘÍZENÍ
POUŽÍVEJTE MONOTASKING

III.

ZRUŠTE REAKČNÍ REŽIM
ZMĚNTE ONLINE NÁVYKY
IGNORUJTE NEPODSTATNÉ

II.

UPRAVTE NOTIFIKACE
NASTAVTE REŽIMY NERUŠIT
ZJEDNODUŠTE KOMUNIKACI

IV.

PLÁNUJTE SVÉ AKTIVITY
NAUČTE SE BÝT SAMI
TVOŘTE V KREATIVNÍ SAMOTĚ