

# 2022

## DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

LEDEN

PROVEĎTE  
DIGITÁLNÍ  
ÚKLID

ÚNOR

DEFINUJTE  
ROLI PRO  
SVÁ ZAŘÍZENÍ

BŘEZEN

POUŽÍVEJTE  
MONOTASKING

DUBEN

UPRAVTE  
NOTIFIKACE

KVĚTEN

PŘIZPŮSOBTE SI  
REŽIMY  
NERUŠIT

ČERVEN

OMEZTE A  
ZJEDNODUŠTE  
KOMUNIKACI

ČERVENEC

ZRUŠTE  
REAKČNÍ  
REŽIM

SRPEN

ZMĚŇTE  
ONLINE  
NÁVYKY

ZÁŘÍ

IGNORUJTE  
NEPODSTATNÉ

ŘÍJEN

PLÁNUJTE SVÉ  
AKTIVITY

LISTOPAD

NAUČTE SE  
BÝT SAMI

PROSINEC

TVOŘTE  
V KREATIVNÍ  
SAMOTĚ