



VREME BEZ TELEFONA KAKO VRATITI FOKUS I PRODUKTIVNOST?



✗ ZAŠTO TELEFON SMANJUJE PRODUKTIVNOST?

- Konstantne notifikacije ometaju pažnju
- Skrolovanje društvenih mreža oduzima sate
- Gubitak koncentracije smanjuje efikasnost rada
- Plavo svetlo ekrana remeti san



✓ KAKO SMANJITI VREME NA TELEFONU?

- Isključite nepotrebne notifikacije
- Koristite aplikacije za ograničenje vremena na ekranu
- Napravite „zone bez telefona“ (spavaća soba, radni sto)
- Uvedite jedan „detoks dan“ bez telefona
- Zamenite digitalne navike – koristite papirni planer



REZULTATI SMANJENJA UPOTREBE TELEFONA

- ✓ Bolja koncentracija i efikasniji rad
- ✓ Više slobodnog vremena za hobije i porodicu
- ✓ Kvalitetniji san i više energije
- ✓ Manji nivo stresa i bolja mentalna jasnoća



PRAKTIČNI SAVETI ZA POSTEPENO SMANJENJE VREMENA NA TELEFONU

- Postavite „Ne uzimam telefon odmah nakon buđenja“ pravilo
- Napravite večernju rutinu bez ekrana najmanje 30 min pre spavanja
 - Koristite fizički budilnik umesto telefona u spavaćoj sobi
 - Definirajte tačno vreme za proveru društvenih mreža i mejlova
 - Pronađite offline aktivnosti koje će vas motivisati da manje koristite telefon

