

*Signály, které ti napoví,
že nejspíš potřebuješ*

DIGITÁLNÍ DETOX



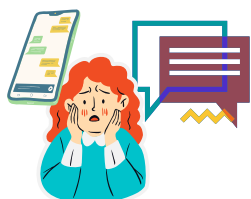
**Jsi nervózní nebo vystresovaný/á,
když nemůžeš najít svůj mobil**

**Máš potřebu nebo nutkání
kontrolovat mobil každých pár minut**



**Cítíš se sklíčeně, naštvaně nebo úzkostně
po času stráveném na sociálních sítích**

**Jsi výrazně zaujatý/á tím, kolik "lajků",
komentářů a sdílení mají tvé příspěvky**



**Bojíš se, že ti "něco uteče", když nebudeš
kontrolovat svoje zařízení (mobil, profil
na sociálních sítích...)**

**Často se ti stává, že zůstáváš déle vzhůru anebo
vstáváš dříve, abys mohl/a být na mobilu**



**Dělá ti problém soustředit se na jednu
věc, aniž bys kontroloval/a mobil**