

Challenge 21 jours

DIGITAL DETOX

Voici un guide de 21 jours qui vous aidera pas à pas vers une utilisation plus modérée de votre téléphone.

<i>Jour 1</i> : Supprimer les applications que l'on utilise plus	<i>Jour 12</i> : Lister le nombre de fois où on utilise son téléphone en inscrivant la raison
<i>Jour 2</i> : Se désabonner des newsletters que l'on ne consulte pas	<i>Jour 13</i> : Ne plus utiliser son téléphone au moins 30mn avant de se coucher
<i>Jour 3</i> : Se désabonner des comptes inutiles ou toxiques sur les réseaux sociaux	<i>Jour 14</i> : Eteindre son téléphone pendant 1h dans la journée (pas de mode avion)
<i>Jour 4</i> : Désactiver les notifications des réseaux sociaux	<i>Jour 15</i> : Réduire l'utilisation de son téléphone de moitié (utiliser la liste du jour 12)
<i>Jour 5</i> : Couper son téléphone pendant 15 mn dans la journée (mode avion ou l'éteindre)	<i>Jour 16</i> : Sortir sans son téléphone pendant la journée
<i>Jour 6</i> : Désactiver les notifications des e-mails	<i>Jour 17</i> : Regarder son téléphone au moins 30min après le réveil
<i>Jour 7</i> : Acheter un réveil pour ne pas mettre le réveil sur le téléphone	<i>Jour 18</i> : Mettre son téléphone en mode silencieux en rentrant chez soi le soir
<i>Jour 8</i> : Désactiver toutes les notifications de son téléphone	<i>Jour 19</i> : Charger son téléphone en dehors de la chambre la nuit
<i>Jour 9</i> : Regarder son téléphone au moins 15mn après le réveil	<i>Jour 20</i> : Eteindre son téléphone toute la nuit
<i>Jour 10</i> : Mettre son téléphone en mode vibreur en rentrant chez soi le soir	<i>Jour 21</i> : Couper son téléphone une journée entière
<i>Jour 11</i> : Eteindre son téléphone pendant 30mn dans la journée (pas de mode avion)	Se féliciter !

